



**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**


---

**Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

П.Н.Рузанов

 «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки:**

**38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**профиль:**

**«Государственное и муниципальное управление в социальной сфере»**

**Квалификация – бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

Москва 2023

Рабочая программа по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки **38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Бадашков В.В.

**РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА**

на заседании кафедры «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

«23» августа 2023 г., протокол № 1

**Заведующий кафедрой**

Попова Т.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Структура программы

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	
3.	Объём дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	
4.	Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	
5.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	
6.	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	
11.	Прил. №1. Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре	
12.	Прил. №2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)	
13.	Прил. №3. Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)	
14.	Прил. №4. Примерная тематика НИРС для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	
15.	Прил. №5. Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу по темам №№2,3,4,5,6 теоретического раздела настоящей программы	
16.	Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)	
17.	Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (модуль «Атлетическая гимнастика»), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (модуль «Атлетическая гимнастика»)

Настоящая программа разработана на основании и в соответствии с основными федеральными законодательными и нормативно-правовыми актами, определяющими развитие физической культуры и спорта в РФ, регламентирующими образовательную деятельность учреждений высшего образования:

- образовательные стандарты;
- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с последующими изменениями и дополнениями;
- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки **38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **10.12.2014 г., № 1567**. указы президента РФ и постановления правительства РФ в сфере физической культуры и спорта и др.).

В образовательных учреждениях высшего образования «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и как важнейший компонент целостного всестороннего развития личности. «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности, создаёт условия для личностного роста и более полной самореализации личности.

Все это в целом находит свое отражение в состоянии здоровья, качестве жизни и эффективности профессиональной деятельности студента и выпускника Университета.

Программа курса предусматривает разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирует устойчивость мотивов и создает основу бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Настоящая программа устанавливает цели и задачи обучения учебной дисциплины «Физическая культура», планируемые результаты обучения; определяет место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий; фонд оценочных средств для проведения различных видов контролей; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине и др.

Дисциплина в объёме 400 академических часов (контактная работа обучающихся с преподавателем) в виде теоретических (лекционных) и практических (учебно-тренировочной и учебно-методической направленности) учебных занятий изучается и осваивается в течение всего периода обучения.

Структурно дисциплина состоит из модулей базового и элективного курсов различного уровня сложности. В Университете наличие спортивной учебно-материальной базы позволяет в массовом порядке проводить учебные занятия по следующим модулям учебной программы: легкоатлетическая подготовка; плавание; спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол); атлетическая гимнастика и фитнес-аэробика.

В первом семестре все обучающиеся изучают базовый курс учебной дисциплины комплексно, то есть в течение 72 академических часов (две зачётные единицы) студенты поочередно знакомятся с содержанием всех модулей, входящих в структуру учебной дисциплины и имеющих начальный уровень сложности требований, условий и нормативов. В случае успешного освоения начального уровня программы в I семестре (положительное прохождение промежуточных и итогового контролей), обучающиеся для дальнейшего углубленного изучения и освоения могут выбрать любой из модулей дисциплины «Физическая культура» в соответствии со своими потребностями, способностями и интересами. Начиная со II семестра обучения, обучающиеся имеют возможность изучать учебную дисциплину элективно (по выбору) в объеме не менее 328 академических часов (элективный курс).

Помимо обязательных учебных занятий по физической культуре и спорту, предусмотренных рабочей учебной программой и планируемых в сетке расписания (контактные занятия с преподавателем), обучающимся рекомендуется для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимнастики) и самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) во внеучебное время в объеме не менее 4-5 часов в неделю.

## **1.2. Цели освоения дисциплины**

Основными целями данной программы являются:

- формирование физической культуры личности, воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья;
- формирование понимания важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной и профессиональной деятельности;
- сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности;
- достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности;
- преимущественное развитие силы, силовой выносливости, гибкости, а также других физических качеств;
- формирование красивого, гармоничного, пропорционального телосложения человека;
- достижение высокой двигательной культуры тела;
- нормализация физического развития и эстетическая коррекция недостатков и дефектов телосложения.

Для достижения обозначенных целей необходимо решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

## **1.3. Задачи дисциплины**

Основными задачами данной программы являются:

- овладение прочными научными теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками из области физической культуры и ведения здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования системы практических умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических и психологических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей;
- сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья, закаливание организма обучающихся;
- формирование потребности и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- поддержание еженедельных энергозатрат обучающихся на минимально необходимом уровне (обеспечение минимально необходимого уровня двигательной активности обучающихся);
- изучение, освоение и совершенствование техники физических упражнений на занятиях по атлетической гимнастике;
- развитие специальных физических качеств и способностей, формируемых на занятиях атлетической гимнастикой;
- овладение навыками оказания первой помощи при получении спортивной травмы на занятиях по атлетической гимнастике;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

#### **1.4. Распределение обучающихся по учебным отделениям**

В зависимости от состояния здоровья (в соответствии с показаниями или противопоказаниями медицинских работников), функционального состояния организма, физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также с учётом интересов, обучающиеся для практических учебных занятий зачисляются (распределяются) в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная) (*прил. №1*) и по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к специальной и лечебной медицинской группам. Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют обучающихся основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Обучающиеся этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

Перевести обучающегося из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод обучающихся из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта или систем физических упражнений в группы другого вида спорта или других систем физических упражнений осуществляется по их желанию также только после успешного окончания семестра или учебного года.

Перевод обучающихся в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Практические учебные занятия по физической культуре в основной и подготовительной группах (*прил. №1*) проводятся в соответствии с рабочими учебными программами и имеют учебно-тренировочную (спортивную), учебно-методическую и физкультурно-оздоровительную направленность. Все обучающиеся, отнесенные к специальной и медицинской группам (*прил. №1*), занимаются по специальным (адаптационным) учебным программам, разработанным кафедрой физического воспитания и спорта и учитывающими характер ограничений по состоянию здоровья (заболевания и дефекты опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, слуха, других физиологических систем организма). Обучающиеся, отнесенные к специальной и лечебной медицинским группам, должны проходить курс физического воспитания во всё время, отводимое для освоения учебной дисциплины.

Учебно-тренировочные занятия в основной, подготовительной и медицинских группах базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

### **1.5. Направленность системы физического воспитания, заложенная в рабочей программе учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» (модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Физическое воспитание обучающихся осуществляется в соответствии с общедидактическими принципами обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов комплексности, оптимальности и прикладности. На занятиях используется индивидуальный подход к обучающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

Основной направленностью системы физического воспитания обучающихся является:

- усвоение знаний из области культуры здоровья, в том числе, физической культуры, и практическое применение этих знаний, а также полученных навыков и умений по отношению к себе и своим близким;
- воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья, руководстве и использовании стратегий здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной), воспитание мотивация на ведение здорового образа жизни;
- формирование физической культуры личности; сохранение, укрепление и формирование её физического и психического здоровья;

- овладение практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;
- достижение и сохранение определённого (требуемого) уровня физической и спортивной подготовленности, развития физических качеств и прикладных навыков (для обучающихся основного и спортивного отделений);
- овладение навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);
- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);
- повышение уровня энергопотенциала организма обучающихся, поддержание оптимального мышечного тонуса организма, необходимых для осуществления активной и плодотворной профессиональной и социальной деятельности;
- достижение и поддержание (обеспечение) высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- улучшение психического и физического состояния человека до уровня стабильного здоровья;
- развитие ведущих для данной профессии физических способностей, формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии и ускорения профессионального обучения;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- оздоровление, замедление и исправление дефекто-патологических отклонений в состоянии здоровья (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровью);
- корригирование (корректирование, коррекция) недостатков и дефектов физического развития (как для обучающихся основной группы, так и для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровью);
- сохранение (улучшение) привычного хорошего самочувствия и настроения;
- формирование (воспитание) уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки и самоуважения;
- развитие важнейших психических качеств личности – эмоциональных, мотивационных и волевых;
- использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

### **1.6. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуль «Атлетическая гимнастика»)**

#### **и их соотношение с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в результате освоения образовательной программы по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление»,** у выпускника должны быть сформированы общекультурные компетенции (ОК-8).

Формирование и развитие отмеченных компетенций, как напрямую, так и опосредованно, помимо решения других задач, обеспечивает дисциплина «Физическая культура». В результате изучения и освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся (выпускник) должен:



**знать / понимать:**

- значение и роль ценностей физической культуры как части мировой культуры для личностного, профессионального, общекультурного роста;
- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности строения организма и влияние на него различных систем физических упражнений;
- основы содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методы и способы самоорганизации и самостоятельной работы в области физической культуры, культуры здоровья;
- основные концепции индивидуального здоровья, практические методы и способы формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;
- основы построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основы формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни;
- средства и методы (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.
- технику выполнения физических упражнений, входящих в модуль «Атлетическая гимнастика»;
- принципы, средства и методы обучения физическим упражнениям модуля «Атлетическая гимнастика», виды и методы самоконтроля при проведении практических занятий;
- правила безопасного поведения при проведении учебных и самостоятельных тренировочных занятий (УТЗ и СТЗ), меры предупреждения травматизма и основы оказания первой помощи пострадавшим (получившим травму).

**уметь:**

- расставлять приоритеты, ставить личные цели в сфере сохранения, формирования и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической и спортивной подготовленности; выбирать необходимые средства, методы и способы достижения обозначенных (поставленных) целей;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, применять полученные знания и навыки в последующих жизненных и профессиональных ситуациях;
- производить сравнительный анализ существующих физкультурно-оздоровительных систем (видов спорта), выбирать наиболее подходящие (действенные) из них для своего развития и совершенствования, для устранения недостатков и исправление дефектов физического развития;
- самостоятельно методически правильно выбирать (подбирать) комплексы (системы) физических упражнений (виды спорта) для целенаправленного воздействия на те или иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, рекреационно-восстановительной, лечебной, тренировочной направленностью;
- использовать полученные знания, методические умения и навыки в организации самостоятельных тренировочных занятий для самосовершенствования; для передачи знаний и привития навыков в организации и проведении таких занятий своим знакомым, близким, родственникам, друзьям;
- использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной);

– достигать и поддерживать (сохранять, улучшать) привычное хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность.

– проводить с группой подготовительную и основную части занятия, подбирать упражнения и составлять комплексы по атлетической гимнастике;

– использовать приемы оказания первой помощи пострадавшему в случае получения травмы на занятиях по атлетической гимнастике.

**владеть:**

– практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;

– средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья;

– различными методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств;

– навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и формирования здоровья;

– должным уровнем физической подготовленности и физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– навыками осуществления эффективных межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе взаимодействия обучающихся в ходе проведения учебных занятий, конференций («круглых столов»), спортивных тренировок, массовых спортивных мероприятий.

– техникой выполнения физических упражнений на занятиях по атлетической гимнастике;

– навыками и умениями в организации обучения и самообучения, методикой проведения самостоятельных тренировочных занятий по атлетической гимнастике.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» представлен в табл. 1.**

*Табл. 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы*

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» (базовый курс)
ОК-8	– способность использовать методы и средства физической культуры	<p><b>знать:</b> – основные концепции индивидуального здоровья, практические методы и способы формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;</p> <p>– основы содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки (самостоятельных тренировочных занятий), методы и способы самоорганизации и самостоятельной работы в области фи-</p>

<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической культуры, культуры здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы построения оптимальных (с точки зрения формирования и сохранения здоровья) моделей жизнедеятельности, основы формирования здорового (рационального, оптимального) образа (стиля) жизни;</li> <li>– средства и методы (способы) физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.</li> </ul>
	<p><b>уметь:</b> – использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно методически правильно выбирать (подбирать) комплексы (системы) физических упражнений (вид спорта), организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или иные физиологические системы организма (организм в целом) с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью;</li> <li>– достигать и поддерживать (сохранять, улучшать) привычное хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность.</li> </ul>
	<p><b>владеть:</b> – практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья;</li> <li>– средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья;</li> <li>– различными методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);</li> </ul> </li> <li>– должным уровнем физической подготовленности и физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Б1 основной образовательной программы и является обязательной для изучения по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление.**

Многочисленными социологическими исследованиями и научными экспериментами доказано, что эффективность и производительность труда (в том числе учебного) в максимальной степени коррелирует с проявлениями таких качеств и характеристик личности, как бод-

рость, энергичность, умственная и физическая работоспособность, низкая утомляемость, состояние мышечного тонуса, самочувствие, настроение, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость и др.

С другой стороны, также доказано, что регулярные систематические, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями (как на учебно-тренировочных занятиях под руководством преподавателя, так и на самостоятельных тренировочных занятиях) дают своим последствием следующие результаты:

1. Устранение (ликвидация) последствий современного малоподвижного образа жизни – восполнение недостатка двигательной активности.

2. Повышение биоэнергетического потенциала организма человека, выражающееся в повышенной бодрости, подвижности, реакции; в том, что за то же самое время человек гораздо больше успевает сделать.

3. Поддержание оптимального мышечного тонуса организма, необходимого для осуществления активной и плодотворной профессиональной и социальной деятельности.

4. Достижение и поддержание (обеспечение) высокого уровня умственной и физической работоспособности.

5. Улучшение психического и физического состояния человека.

6. Сохранение (улучшение) привычного хорошего самочувствия и настроения, связанное с умеренно дозированной физической нагрузкой, вызывающей выделение в кровеносную систему так называемого «гормона удовольствия» или по-другому – «гормона счастья» – дофамина, действующего в течение нескольких часов после тренировки.

7. Формируются и развиваются такие психические качества личности как уверенность в своих силах, самоуважение и адекватная самооценка – качества, незаменимые для достижения успеха в любой области жизнедеятельности.

8. Сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья: физического, психического, когнитивного, эмоционального, волевого.

9. Формирование и развитие волевых качеств и психоэмоциональной устойчивости к воздействию стрессогенных факторов – качеств, влияющих на общую стрессоустойчивость организма. Систематические и регулярные занятия физическими упражнениями является хорошей профилактикой общей стрессоустойчивости организма.

10. Изменение (улучшение) характера мыслительных операций: увеличение подвижности мыслительных процессов, скорости переключения произвольного внимания, скорости реакции двигательных действий, усиление концентрации произвольного внимания и др.

Таким образом, совершенно очевидно, что то влияние, которое оказывают физические упражнения на организм человека, тот эффект (оздоровительный, тонизирующий, оптимизирующий, адаптационный и др.), который дают (оказывают) правильно организованные УТЗ и СТЗ, являются именно тем средством и способом воздействия на организм человека с целью формирования и развития тех самых качеств и характеристик личности, упомянутых выше, и которые напрямую и опосредованно влияют на эффективность и производительность учебного труда любой и каждой образовательной программы.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в I, II, III, IV, V, VI семестрах.

**3. Объём дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Распределение учебного времени по семестрам, разделам, темам и видам подготовки учебного модуля «Атлетическая гимнастика» приведено в *табл. 2*.

*Табл. 2. Распределение учебного времени по семестрам, разделам темам и видам подготовки учебного модуля «Атлетическая гимнастика»*

Разделы, темы обучения, виды учебных занятий, виды подготовки	I сем	Семестры обучения				
		II сем	III сем	IV сем	V сем	VI сем
<b>I. Теоретико-практический раздел</b>						
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	2				
Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи			2			
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП)				2		
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания					2	
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе						2
<b>Итого часов</b>		<b>12</b>				
<b>II. Практический раздел модуля «Атлетическая гимнастика»</b>						
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	18
Методическая подготовка	4	4	4	4	4	4
<b>Практические занятия</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>50</b>
<b>Итого часов на практический раздел</b>		<b>280</b>				
<b>III. Контрольный раздел</b>	6	6	6	6	6	6
<b>Итого часов на контрольный раздел</b>		<b>36</b>				
<b>Всего часов по семестрам</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
<b>Итого часов на практический раздел</b>		<b>316</b>				
<b>Итого часов на модуль «Атлетическая гимнастика»</b>		<b>328</b>				
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
Контрольная работа, реферат, НИРС (для обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья)		+	+	+	+	+
<b>Самостоятельная работа</b>		Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимна-				

		стики) и самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) во внеучебное время в объёме не менее 4-5 часов в неделю.
--	--	--

#### **4. Содержание и структура учебной дисциплины «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Содержание дисциплины составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Учебная программа по «Физической культуре» включает в себя два больших раздела: теоретический и практический. Каждый раздел имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

Научно-практическими и специальными знаниями, методическими и двигательными навыками и умениями по физической культуре обучающиеся овладевают на теоретических и практических занятиях в соответствии с учебными программами.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Программа занятий по физическому воспитанию должна носить профессионально-прикладной характер.

В целях нормирования физической нагрузки обучающиеся должны овладеть методикой самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Кроме учебных занятий по физической культуре обучающимся рекомендуется принимать участие в спортивной работе Университета, регулярно заниматься утренней физической зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) и самостоятельной физической тренировкой (либо в спортивном обществе, секции, клубе) не менее 4-5 часов в неделю.

##### **4.1. Теоретико-практический раздел**

Теоретико-практический раздел программы изучается на лекционных занятиях, которые направлены на освоение научно-практических и специальных знаний учебной программы.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение обучающихся к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание обязательных лекций представлено в настоящей программе.

Содержание теоретического раздела дисциплины по семестрам и темам обучения распределяется следующим образом.

##### **2 семестр**

##### **Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа**

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

### 3 семестр

#### **Тема 3. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи – 2 часа**

Цели, задачи и виды самоконтроля. Дневник самоконтроля. Основные методы и показатели самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях физической культуры.

### 4 семестр

#### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП) – 2 часа**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности. Гимнастика в течение трудового дня. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

### 5 семестр

#### **Тема 5. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 2 часа**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

### 6 семестр

#### **Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе – 2 часа**

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

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.

Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, все-российские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

## 4.2. Практический раздел

Основным видом учебных занятий являются практические занятия, которые имеют учебно-тренировочную и учебно-методическую направленность с целью формирования и развития физических и прикладных качеств, методических основ применения полученных знаний, навыков и умений в области физической культуры и спорта по отношению к себе и своим близким в процессе организации повседневной жизнедеятельности.

Учебно-методическая направленность обеспечивает овладение научно-практическими методами и способами организации и осуществления самостоятельной оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. В результате обучающиеся овладевают методиками составления индивидуальных программ физического самовоспитания (развития, самосовершенствования), принципами, методами и способами организации и осуществления самостоятельных тренировочных занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной и спортивной направленностью.

Важное условие закрепления и совершенствования этих методов, способов, правил, принципов и методик – многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе и досуге.

На учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) обучающиеся учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности обучающихся в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Успеваемость обучающихся проверяется и оценивается на текущих (на каждом занятии, на 6-ой, 12-ой, 15/16-ой недели обучения) и промежуточных контролях (в конце каждого семестра и учебного года) в соответствии с *п. 5* и *прил. 2-4* настоящей программы. Теоретическая подготовленность оценивается на индивидуальном собеседовании (опросе), практическая – в ходе тестирования (выполнения контрольных нормативов). Всего на практический раздел отводится 318 часов.

### 4.2.1. Общее содержание практического раздела модуля «Атлетическая гимнастика»

Практический раздел модуля «Атлетическая гимнастика» содержит большое количество разнообразных упражнений из различных систем физических упражнений и видов спорта.

В узком понимании (в узком смысле толкования термина) атлетическая гимнастика включает в себя, главным образом, физические упражнения с различного рода отягощениями, утяжелителями, грузами и направлена, преимущественно, на развитие силы и её составляющих (максимальная (абсолютная) сила, взрывная сила, силовая выносливость, динамическая сила и др.).

В широком смысле (а в настоящей рабочей учебной программе реализуется именно такой подход) термин «атлетическая гимнастика» является собирательным, объединяющим, интегративным и включает в себя такие направления формирования и развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических и функциональ-



ных систем организма, которые выполняют задачу гармоничного развития указанных систем и всего организма в целом.

**Содержание модуля с точки зрения входящих в него систем физических упражнений.** В программно-учебный модуль под общим названием «Атлетическая гимнастика» включены системы физических упражнений как собственно атлетической направленности, так и упражнения из других спортивно-оздоровительных систем физической культуры гимнастического характера аналогичной или схожей направленности; либо направленности, расширяющей воздействие физических упражнений на организм и оказывающих на него оздоровительное, общеукрепляющее, развивающее и корректирующее влияние.

В элективный курс «Атлетическая гимнастика», помимо атлетических упражнений, включены физические упражнения (или отдельные элементы физических упражнений) из таких спортивно-оздоровительных систем, как: общеразвивающая, основная и гигиеническая гимнастики; калланетика; стретчинг; пилатес; фитбольная гимнастика; шейпинг; изометрическая гимнастика; аэробика; плавание; лечебная (корректирующая) гимнастика.

**Содержание модуля с точки зрения использования в ходе учебно-тренировочного процесса различного спортивного инвентаря, оборудования, снаряжения и др.** В содержание практического раздела элективного учебного модуля «Атлетическая гимнастика» входят следующие виды (комплексы) физических упражнений:

1. Упражнения общеразвивающего характера без предметов, снарядов, устройств, приспособлений.

2. Упражнения с использованием предметов, снарядов, отягощений, утяжелителей, грузов, приспособлений.

3. Упражнения с использованием конструкций, устройств, тренажёров.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

При этом возможный характер (режим) мышечной работы в процессе учебно-тренировочных занятий: преодолевающий, уступающий, изометрический.

Более подробная и детальная классификация (типология) физических упражнений при проведении учебно-тренировочных занятий по модулю «Атлетическая гимнастика» приведена ниже. Это могут быть физические упражнения:

1. Без использования снарядов (предметов), приспособлений, устройств (лёжа, сидя, стоя, в парах).

2. С использованием наклонной доски, гимнастической скамейки, стула, табуретки, подставки, платформы, степ-платформы.

3. На высокой (низкой) гимнастической перекладине, на кольцах или различных видах гимнастических трапеций, на канате.

4. На брусьях (параллельных, разновысоких).

5. На «шведской» стенке с навесными конструкциями и без таковых.

6. С использованием гантелей (гантельная гимнастика).

7. С использованием гирь различного веса.

8. С использованием штанги и с грифов различной конфигурации.

9. С использованием блинов (дисков) от штанги.

10. С использованием спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов.

11. С использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов).

12. С использованием футбольных мячей (фитбольная гимнастика) (англ. «fit» – оздоровление, «ball» – мяч).

13. На разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений.

14. На кардиотренажёрах (беговая дорожка, гребной тренажёр, эллиптический тренажёр, велотренажёр, стэп-тренажёр и др.).

**Содержание модуля с точки зрения воздействия физических упражнений на различные группы мышц.** В процессе учебно-тренировочных занятий с помощью физических упражнений должны быть задействованы все основные (главные) мышцы и мышечные группы тела:

1. **Мышцы верхних конечностей, шеи и плечевого пояса:** двуглавые мышцы плеча (бицепс плеча), ремённые мышцы головы, трёхглавые мышцы плеча (трицепс плеча), плечелучевые мышцы, дельтовидные мышцы (задняя, передняя, средняя дельты), мышцы предплечья, мышцы кисти и запястья и др.

2. **Мышцы груди и брюшного пресса:** большие грудные мышцы (верхний, средний, нижний отделы); передние зубчатые мышцы; межрёберные мышцы; прямые мышцы живота (верхний отдел, нижний отдел, средний отдел); наружные косые мышцы живота; внутренние косые мышцы живота; поперечные мышцы живота; гребенчатые мышцы и др.

3. **Мышцы спины и ягодиц:** широчайшая мышца спины; трапециевидная мышца спины; большая и малая ромбовидные мышцы; нижние задние зубчатые мышцы; большая и малая круглые мышцы; поясничные мышцы; подостные мышцы; большие ягодичные мышцы (большая, средняя) и др.

4. **Мышцы нижних конечностей:** двуглавые мышцы бедра (бицепс бедра); четырёхглавые мышцы бедра (квадрицепс); полуперепончатая, полусухожильная мышцы; икроножные мышцы; камбаловидные мышцы; приводящие мышцы бедра; отводящие мышцы бедра; портняжные мышцы; передние большеберцовые мышцы и др.

**Содержание модуля с точки зрения формирования и развития различных физических качеств.** В ходе учебно-тренировочного процесса по программе модуля «Атлетическая гимнастика» развитие получают все основные физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота. Однако, преимущественное развитие всё-таки получает сила и её разновидности.

**Сила.** При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. **Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. **Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. **«Взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным

мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. **Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.

6. **Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. **Выносливость к динамической** работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. **Статическая выносливость** – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

7. **Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать (координировать) мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Это **способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой** при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

**Направленность воздействия силовых упражнений**, в основном, определяется следующими их характеристиками:

- методом тренировки определённого физического качества;
- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для формирования и развития силы и её компонентов используются физические упражнения:

– **с собственным весом** (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбола и др.);

– **с внешним отягощением или сопротивлением** (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги, набивных мячей и утяжелённых гимнастических палок; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов; силовых тренажёров и др.);

– **упражнения изометрического характера.**

**Гибкость.** Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). При воспитании гибкости используют метод повторных упражнений.

**Ловкость.** Применяемые для воспитания ловкости общеразвивающие упражнения с предметами и без них рекомендуется выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке и скамейке, упражнения в лазании, перелезании, танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, прыжки на батуте и т.д. Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта обучающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости. Постоянное повышение координационной сложности упражнений также способствует эффективному развитию ловкости.

**Общая выносливость.** Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость. Для развития данного качества в модуле «Атлетическая гимнастика» применяются упражнения на кардиотренажёрах, а также в процессе занятий на открытых плоскостных сооружениях – легкоатлетические упражнения в беге на средние и длинные дистанции по беговой дорожке стадиона или по пересечённой местности, плавание.

**Содержание модуля с точки зрения применяемых методов тренировки.** При воспитании (формировании и совершенствовании) *общей выносливости* используют различные методы: *равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, повторный, контрольный (соревновательный)* методы.

Для воспитания мышечной силы используются следующие методы:

**Метод максимальных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный»).

**Метод повторных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», приём «суперсерий», приём комбинаций упражнений, «круговой»).

**Метод непредельных отягощений с предельным числом повторений.**

**Метод «до отказа»** (внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы. Возможные варианты: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов - «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов).

**«Ударный» метод.** «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

**Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.**

#### **4.2.2. Содержание практического раздела по видам подготовки**

Практический раздел включает в себя следующие виды подготовки:

**Общая физическая подготовка** - . ОФП направлена на совершенствование двигательных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, достижение высокой работоспособности, всестороннее и гармоничное развитие обучающихся. ОФП является базой (основой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. В ОФП применяются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивной группе: ходьба, бег, прыжки, метания, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка - (СФП).** СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых и избранном виде спорта. Сред-

ствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. В СФП применяются упражнения для совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, стартов и поворотов, развития ведущих (основных) для плавания физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Упражнения на спортивных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. В данном виде подготовки в модуле «Плавание» изучаются техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, ныряния в длину и глубину, транспортировки пострадавшего на воде и др.

**Методическая подготовка.** Направлена на овладение способами организации самостоятельной деятельности. Методическая подготовка – это овладение обучающимися основами методической деятельности. При этом под методической деятельностью понимаются знания о деятельности (как изучать предмет) и практические умения, которые эту деятельность реализуют. Методическая подготовка складывается из теоретической и практической составляющих. К теоретической подготовке относится ознакомление (изучение) содержания различных направлений атлетической гимнастики и других видов гимнастик на основе их сравнительного анализа. К практической – овладение навыками и умениями в организации обучения и самообучения, методики проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для обучающихся, имеющих медицинские показания и противопоказания, разработаны кафедрой физического воспитания и спорта и применяются индивидуально для каждого обучающегося.

#### **4.2.3. Содержание практического раздела по семестрам обучения и видам подготовки**

##### **1, 2 семестр**

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, фитбольная гимнастика).

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, «блинов» и грифов от штанги, с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов).

Упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражнений под названием «Стретчинг», «Калланетика».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным уве-

личением проплываемой дистанции (от 50 м для начинающих пловцов до 250-500 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 12-15-17 минут со средним темпом движения.

Развитие скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных

тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

**Общая физическая подготовка** . Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами.

Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег.

Спортивные и подвижные игры.

### 3 семестр

**Общая физическая подготовка** . Общеразвивающие упражнения на различные мышечные группы и отдельные мышцы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты. Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях. Упражнения на гимнастических снарядах, силовых тренажёрах и кардиотренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Игры и развлечения на воде. Свободное (произвольное) плавание, плавание на выносливость.

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Подтягивание из виса на перекладине и в упоре на брусьях с использованием дополнительного веса.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Комплексы упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений с гирями: толчок двух гирь двумя руками. Рывок гири поочередно левой и правой руками. Подъём двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения на кардиотренажёрах.

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой



тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

#### 4 семестр

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные

мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах. Упражнения ударного характера различными частями тела с использованием подвесных мешков, «груш», макетов и различных мишеней.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Подтягивание из виса на перекладине и отжимание в упоре на брусьях с использованием дополнительного веса.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Комплексы упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений с гирями: толчок двух гирь двумя руками. Рывок гири поочередно левой и правой руками. Подъём двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

Упражнения изометрического характера. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б)

многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы раз-

личных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования статической силовой выносливости с применением изометрического метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры.

## 5 семестр

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с

места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег.

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах. Простейшие акробатические упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения ударного характера различными частями тела с использованием подвесных мешков, «груш», макетов и различных мишеней. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Лазание по канату при помощи ног и с использованием одних рук. Разучивание и тренировка упражнений на петельной конструкции «TR-X». Запрыгивание и соскок на платформы различной высоты с отягощениями и без таковых.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Упражнения с использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов). Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями: рывок гири одной рукой (с чередованием рук) и толчок двух гирь двумя руками.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из систем физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-

20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

Развитие и совершенствование максимальной силы с применением метода максимальных усилий. Реализуется с помощью методических приёмов: а) приёма «равномерный», б) приёма «пирамида», в) приёма «максимальный».

Развитие и совершенствование «взрывной» и амортизационной силы, реактивной способности мышц с применением «ударного» метода.

Развитие и совершенствование силовой ловкости с применением метода точного дифференцирования мышечных усилий и смешанных режимов работы мышц. Комбинация названных методов с игровым методом развития ловкости.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревно-

вательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой». Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования максимальной (медленной) силы с применением метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный». Характеристика и применение (освоение) метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный».

Методика развития и совершенствования силовой ловкости с применением метода переключения с одного режима мышечной работы на другой. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

## 6 семестр

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах. Простейшие акробатические упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Лазание по канату при помощи ног и с использованием одних рук. Тренировка упражнений на петельной конструкции «TR-X». Запрыгивание и соскок на платформы различной высоты с отягощениями и без таковых.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Упражнения с использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов). Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями: рывок гири одной рукой (с чередованием рук) и толчок двух гирь двумя руками.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из систем физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.



Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

Развитие и совершенствование максимальной силы с применением метода максимальных усилий. Реализуется с помощью методических приёмов: а) приёма «равномерный», б) приёма «пирамида», в) приёма «максимальный».

Развитие и совершенствование «взрывной» и амортизационной силы, реактивной способности мышц с применением «ударного» метода.

Развитие и совершенствование силовой ловкости с применением метода точного дифференцирования мышечных усилий и смешанных режимов работы мышц. Комбинация названных методов с игровым методом развития ловкости.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повтор-

ного метода, б) метода непределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой». Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования максимальной (медленной) силы с применением метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный». Характеристика и применение (освоение) метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный».

Методика развития и совершенствования силовой ловкости с применением метода переключения с одного режима мышечной работы на другой. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

#### **4.3. Контрольный раздел**

Контрольный раздел занятий обеспечивает текущую и промежуточную информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний и умений; о состоянии и динамике физического развития; физической и профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

Чтобы быть допущенным к текущей аттестации, необходимо выполнить:

- требования по посещаемости учебных занятий;
- требования по качеству выполнения (отработки) учебных заданий на каждом практическом занятии;
- обязательные тесты по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже оценки «удовлетворительно»), предусмотренные в течение каждой текущей аттестации (*прил. 2-4*).

К промежуточной аттестации за семестр (учебный год) по дисциплине «Физическая культура» не допускаются обучающиеся, имеющие академическую задолженность по данной дисциплине за предыдущий (предыдущие) семестр (семестры), а также имеющие низкую посе-

щаемость учебных занятий в текущем семестре наряду с низкой эффективностью выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии (*менее 70%* в соответствии с показателями академического рейтинга).

В ходе текущих и промежуточных контролей в каждом семестре проверке и оценке подлежат физические качества, прикладные технические элементы, двигательные действия, навыки и умения, приведённые в *прил. 3*. Оценка производится в соответствии с нормативами и требованиями (условиями), изложенными в *прил. 2,3,4*.

### **Виды и формы контроля результатов обучения (успеваемости) обучающихся**

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и оценки социальных характеристик обучающихся в рамках рейтинговой системы по дисциплине «Физическая культура» в течение семестра являются:

- текущий контроль выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии;
- текущий контроль знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций за установленный период времени в течение семестра (6-я, 12-я, 15/16-ая недели)
- промежуточный контроль за семестр.

**Текущий контроль** включает в себя:

- контроль своевременности прохождения медицинского осмотра;
- контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися;
- входной контроль уровня индивидуальной физической подготовленности по отдельным упражнениям и физическим качествам;
- проверку и оценку качества выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии.

контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися за отчётный период;

- качество усвоения двигательных действий, навыков, умений и оценку социальных характеристик обучающихся за отчётный период (6-я, 12-я, 15/16-я недели семестра);
- проверка и оценка уровня физической подготовленности по физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные навыки (контрольное тестирование) в соответствии с *прил. 2-4*;

– **Промежуточный контроль** включает в себя:

- контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися в течение семестра;
- проверка и оценка качества усвоения научно-практических и специальных знаний, методических навыков и умений по физической культуре;
- проверка и оценка уровня физической подготовленности по физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные навыки (контрольное тестирование) в соответствии с *прил. 2-4*;

- оценка социальных характеристик обучающихся за отчётный семестр.

В качестве форм текущего и промежуточного контролей применяются:

- наблюдение;
- контрольное тестирование;
- проверка и оценка практического выполнения учебного задания;
- опрос, собеседование.

Возможны и другие формы контроля.

**5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика») представлен в *табл. 3*.

**Табл. 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебно-методических материалов (УММ) для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Местонахождение УММ</b>
1.	Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.	[Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.
2.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» (базовый курс)	п.8 настоящей программы
3.	Примерная тематика НИРС для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	Прил. 4 к настоящей программе
4.	Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)	Прил. 3 к настоящей программе
5.	Контрольные тесты для проверки и оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения в I семестре 1-го курса в ходе проведения различных контролей	Прил. 2 к настоящей программе
6.	Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре	Прил. 1 к настоящей программе
7.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	п.7 настоящей программы
8.	Характеристика видов контроля обучающихся и критерии оценивания на каждом из контролей в рамках системы академического рейтинга	п.4.3и п. 6 настоящей программы
9.	Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу по теме №1 теоретического раздела настоящей программы	Прил. 5 к настоящей программе

6

**6. Фонд оценочных средств для проведения текущих и промежуточных аттестаций обучающихся**

### 6.1. Общие положения. Основные характеристики системы академического рейтинга

В качестве системы проверки, оценки и определения уровня персональных достижений обучающихся в образовательном процессе Университета выбрана система академического рейтинга (АР).

Целью академического рейтинга обучающихся является *ранжирование обучающихся по результатам накопительной (интегральной) оценки их персональных достижений в учебной деятельности и социальной активности*. В свою очередь, чёткое и ясное представление о реальном уровне каждого из обучающихся позволяет преподавательскому составу кафедры (факультета и вуза в целом) более эффективно управлять образовательным процессом.

Академический рейтинг устанавливает *уровень подготовки обучающихся относительно других обучающихся в сопоставимых условиях*.

Академический рейтинг предоставляет возможность для получения дифференцированной и разносторонней информации о качестве и результативности обучения, а также о персональных академических достижениях обучающихся для их морального и материального поощрения.

*Академический рейтинг каждого обучающегося определяется по итогам каждого семестра после окончания сессии, учебного года, за весь период обучения после итоговой аттестации.*

### 6.2. Интегральные рейтинговые показатели

Основой для определения рейтинга обучающегося являются интегральные рейтинговые показатели, накапливающиеся в результате учёта и оценки по трём модулям (блокам). Интегральные рейтинговые показатели формируются на основе:

- оценки текущей успеваемости обучающегося по дисциплине «Физическая культура» в течение семестра (**Блок 1 – Б1**);
- по итогам промежуточных и итоговых контролей (**Блок 2 – Б2**);
- оценки социальных характеристик обучающегося (**Блок 3 – Б3**).

АР обучающегося за семестр определяется (рассчитывается) по формуле (1)

$$P_{\text{ФКС}} = \text{РБ1}_C + \text{РБ2}_C + \text{РБ3}_C \quad (1)$$

где

–  $P_{\text{ФКС}}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр;

–  $\text{РБ1}_C$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям первого блока (**Блок 1**);

–  $\text{РБ2}_C$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям второго блока (**Блок 2**);

–  $\text{РБ3}_C$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям третьего блока (**Блок 3**);

В качестве критериев (показателей) для оценки успеваемости и её ранжирования (академического рейтинга) по учебной дисциплине «Физическая культура» выбраны (определены) следующие показатели:

**Блок 1.** Оценка результатов посещаемости учебных занятий по физической культуре и текущего контроля успеваемости.

Оценка результатов посещаемости учебных занятий по физической культуре и текущего контроля успеваемости включает в себя два раздела контроля.

**Раздел 1.** Посещаемость обучающимися учебных занятий по физической культуре в соответствии с расписанием занятием.

**Раздел 2.** Полнота и качество отработки (выполнения) учебного задания на практическое занятие, оцениваемых в виде текущего контроля успеваемости.

**Блок 2.** Оценка результатов текущих и промежуточных контролей.

Результаты контрольного тестирования на каждом из этапов обучения (промежуточных и итоговом за семестр и учебный год).

**Блок 3.** Оценка личностных и социальных характеристик обучающихся. Состоит из пяти составляющих:

- мотивация обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности в течение всего семестра по усвоению **знаний, умений, навыков и компетенций**, определяемых содержанием дисциплины;
- уважительное, корректное общение с преподавателями;
- прилежание и трудолюбие;
- общая эрудиция, кругозор; уровень интеллектуального, физического, эстетического, нравственного развития; развитие коммуникативных навыков;
- уровень развития навыков самостоятельной систематической работы в процессе организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Значения академического рейтинга во всех трёх блоках учёта и оценки рассчитываются в зависимости от весовых коэффициентов каждого из блоков, представленных в **табл. 4**.

Сопоставимость рейтинговых показателей обучающихся по разным «Блокам» обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний обучающихся, выраженного в %, согласно которому **100%**, – **это полное усвоение содержания учебной дисциплины в соответствии с требованиями учебной программы**.

Если обучающийся получает рейтинговую оценку ниже 100 %, то это означает, что определенная доля от общего необходимого объема **знаний, умений, навыков и компетенций** обучающимся не усвоена. Максимальный результат по каждому из блоков – 100%.

**Табл. 4. Весовые коэффициенты показателей академического рейтинга по дисциплине «Физическая культура»**

Результаты и оценки обучающегося	Блок	Весовой коэффициент (К <sub>в</sub> )	Максимальное значение
Оценка результатов посещаемости учебных занятий по ФК и текущего контроля успеваемости	Блок 1	0,5	100 %

Оценка результатов текущих и промежуточных контролей (в том числе, зачетной сессии)	Блок 2	<b>0,4</b>	<b>100 %</b>
Оценка личностных и социальных характеристик обучающихся	Блок 3	<b>0,1</b>	<b>100 %; Оценка от 2 до 5 (При расчете применяется процедура нормирования к 100%)</b>

### 6.3 Промежуточная рейтинговая оценка обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Общая (итоговая) рейтинговая оценка обучающихся по дисциплине «Физическая культура» за учебный семестр (учебный год) определяется:

– «**отлично**» – если по результатам итогового контроля значение академического рейтинга (АР) обучающегося равно **90% и более**;

– «**хорошо**» – если по результатам итогового контроля значение академического рейтинга обучающегося равно  **$75 \leq AP < 90\%$** ;

– «**удовлетворительно**» – если по результатам итогового контроля значение академического рейтинга обучающегося равно  **$60\% \leq AP < 75\%$** ;

– «**неудовлетворительно**» – если по результатам итогового контроля значение академического рейтинга обучающегося **менее 60%**.

В *табл. 5* приведены относительные значения различных шкал оценивания для установления соответствия между различными системами оценок.

*Табл. 5. Соответствие оценок обучающихся в различных системах (шкалах) оценивания*

5-ти балльная шкала оценивания	Европейская шкала оценивания	Рейтинговая шкала оценивания
Отлично	A	90-100%
Хорошо	B	82-89%
	C	75-81%
Удовлетворительно	D	67-74%
	E	60-66%
Неудовлетворительно	F	менее 60%

### 6.4. Алгоритм расчёта рейтинга обучающихся в соответствии с показателями «Блока 1»

#### 6.4.1. Определение рейтинга по разделу 1 Блока 1 по результатам текущего контроля (посещаемость учебных занятий)

*Раздел 1.* Посещаемость обучающимися учебных занятий по физической культуре в соответствии с расписанием занятием для каждого контрольного срока (этапа обучения), подлежащего текущему и промежуточному контролю (6-я, 12-я, 15/16-я недели обучения, конец семестра, конец учебного года) соответственно.

При условии посещения всех учебных занятий (УЗ) по физической культуре на каждом из этапов семестрового обучения (соответственно, 12, 12 и 8-12 учебных занятий) обучающему-

ся засчитывается 100% (стоцентная) посещаемость (коэффициент посещаемости  $K_{\text{пос}}=100\%$ ), в противном случае расчёт  $K_{\text{пос}}$  производится в соответствии с *табл. 6* и *табл. 7*.

**Табл. 6. Расчёт % посещаемости ( $K_{\text{пос}}$ ) учебных занятий для 12 УЗ**

Кол-во посещ. (N)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
$K_{\text{пос}}$	0	8.33	16.67	25	33.33	41.67	50	58.33	66.67	75	83.33	91.67	100

**Табл. 7. Расчёт % посещаемости ( $K_{\text{пос}}$ ) учебных занятий для 8 УЗ**

Кол-во посещ. (N)	0	1	2	3	4	5	6	7	8
$K_{\text{пос}}$	0	12.5	25	37.5	50	62.5	75	87.5	100

Результирующая рейтинговая оценка по показателю посещаемости рассчитывается по формуле (2) (формула приведена для этапа обучения до 1-го промежуточного контроля, аналогично проводится расчёт для других контролей данного показателя)

$$РБ_{1,1} = K_{\text{пос}} \times K_{\text{в}} \quad (2)$$

где

–  $РБ_{1,1}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» *по разделу 1 Блока 1* на этапе обучения до 1-го промежуточного контроля (посещаемость учебных занятий);

–  $K_{\text{пос}}$  – значение коэффициента посещаемости на этапе обучения до 1-го промежуточного контроля (рассчитывается в соответствии с *табл. 3* и *табл. 4*);

–  $K_{\text{в}}$  – значение весового коэффициента для **Блока 1** (в соответствии с *табл. 3*  $K_{\text{в}}=0,5$ ).

**Общая оценка по разделу 1 Блока 1 за семестр** складывается из трёх оценок на этапах обучения до 1-го, 2-го и 3-го промежуточных контролей и описывается формулой 3:

$$РБ_{1,с} = (РБ_{1,1} + РБ_{1,2} + РБ_{1,3}) / 3 \quad (3)$$

где

–  $РБ_{1,с}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» *по разделу 1 Блока 1* за семестр;

–  $РБ_{1,1}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» *по разделу 1 Блока 1* до первого промежуточного контроля;

–  $РБ_{1,2}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» *по разделу 1 Блока 1* между первым и вторым промежуточными контролями;

–  $РБ_{1,3}$  – значение академического рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура» *по разделу 1 Блока 1* между вторым и третьим промежуточными контролями.



#### 6.4.2. Определение рейтинга по разделу 2 Блока 1 по результатам текущего контроля (полнота и качество отработки учебного задания)

**Раздел 2.** Наряду с показателем посещаемости в **Блоке 1** учитывается и оценивается, насколько полно и качественно обучающийся на учебном практическом занятии выполняет (отрабатывает) задание преподавателя по выполнению физических упражнений, выносимых на тренировочное занятие.

Оценивание осуществляется по 4-х-балльной шкале («5», «4», «3», «2»).

##### 6.4.2.1. Оценка выполнения практического задания на учебно-тренировочное занятие (УТЗ)

На практических занятиях обучающиеся получают от преподавателя задание на УТЗ. Качество отработки учебного задания обучающимися на практических занятиях по физической культуре оценивается:

– **«отлично»** – если задание выполнено в полном объёме с заданной интенсивностью, методически правильно и с использованием методов самоконтроля физического состояния организма;

– **«хорошо»** – если задание выполнено не в полном объёме с интенсивностью ниже заданной, при выполнении допущены незначительные ошибки;

– **«удовлетворительно»** – если задание не выполнено в полном объёме, интенсивность выполнения низкая; при выполнении допущены значительные ошибки;

– **«неудовлетворительно»** – если задание не выполнено.

К моменту промежуточного (итогового) контроля рассчитывается среднее арифметическое значение данного показателя (средний балл) по формуле (4)

$$B_{CP2.1} = (5+4+\dots+3+\dots+5) / N \quad (4)$$

где

–  $B_{CP2.1}$  – значение среднего балла текущей успеваемости обучающегося по дисциплине «Физическая культура» по разделу 2 Блока 1 на момент первого промежуточного контроля;

–  $(5\dots4\dots3\dots5)$  – оценки обучающихся за полноту и качество отработки учебного задания при каждом посещении учебного занятия;

–  $N$  – количество посещений обучающимся учебных занятий по дисциплине «ФК» за отчётный этап обучения (в данном случае на момент первого промежуточного контроля).

Каждому значению среднего балла текущей успеваемости в соответствии с **табл. 8** ставится значение рейтинга обучающегося по отработке учебного задания в процентах ( $P_{CP2}$ ). **Табл. 8.**

#### 8. Значение академического рейтинга по разделу 2 Блока 1

*в соответствии со значением текущей успеваемости*

Значение среднего балла ( $B_{CP2}$ )	4,5 – 5,0	4,4 – 4,0	3,6 – 3,9	3,0 – 3,5	2,9 – 2,5	2,4 – 2,0
Значение рейтинга по	+ 10	+5	0	– 5	– 10	– 20

<b>разделу 2 Блока 1 (Р<sub>СР2</sub>)</b>						
--	--	--	--	--	--	--

Общая оценка по показателям **Блока 1 (РБ1)** определяется посредством сложения значе- ний рейтингов *по разделу 1 (РБ1<sub>1</sub>) и разделу 2 (Р<sub>СР2</sub>) Блока 1* (формула 5).

$$РБ1 = РБ1_1 + Р_{СР2} \quad (5)$$

Если общая оценка по показателям **Блока 1 (РБ1)** обучающегося за семестр **РБ1<sub>1С</sub> не превышает 60%**, то данный обучающийся к сдаче зачётной сессии не допускается.

#### **6.4.2.2. Проверка выполнения упражнений из практического раздела обучающихся с ограничениями по состоянию здоровья**

В течение семестра обучающиеся с ограничениями по состоянию здоровья обязаны посе- щать все занятия по дисциплине «Физическая культура», в том числе, практические. Направ- ленность учебных занятий с обучающимися таких групп является оздоровительно-реабилитаци- онной. Преподаватель на каждом практическом занятии выдаёт обучающимся учебное задание по освоению и отработке комплексов физических упражнений корректирующего (корректиру- ющего) и лечебного характера и контролирует качество его отработки. Уровень физической нагрузки должен быть умеренным или щадящим.

Для получения оценки в ходе текущего контроля обучающиеся с ограничениями по состоянию здоровья представляют (показывают) преподавателю практическое освоение комплексов физических упражнений (компонентов оздоровительных систем). При этом учиты- ваются (оцениваются) научность (правильность) используемой терминологии при объяснении того, как нужно выполнять упражнение, понимание и ясное, доступное изложение важности и полезности представляемых комплексов для органов и физиологических систем организма, ме- тодически правильное практическое выполнение (показ, демонстрация) освоенных комплексов упражнений с возможными комментариями (объяснениями) по ходу выполнения.

### **6.5. Алгоритм расчёта рейтинга обучающихся в соответствии с показателями «Блока 2»**

Показателями «Блока 2» академического рейтинга обучающихся по дисциплине «Физи- ческая культура» являются результаты контрольных тестирований по завершении каждого из этапов обучения (промежуточных и итоговом за семестр и учебный год). В процессе обучения предусматривается отчётность обучающихся как по теоретико-методической, так и по практи- ческой части учебной программы.

#### **6.5.1. Оценка качества теоретических знаний обучающихся**

Теоретические и методические знания проверяются методом устного или письменного опроса. При проверке обучающийся отвечает на один вопрос из программы по физической культуре. Уровень теоретических и методических знаний оценивается:

– **«отлично»** – если обучающийся показал глубокие знания программного материала; из-

лагает материал грамотно, логично и последовательно; если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

– «хорошо» – если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей; если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

– «удовлетворительно» – если обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей; не допускает грубых ошибок в ответе; требует в отдельных случаях наводящих вопросов для получения ответа; допускает отдельные неточности; если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

– «неудовлетворительно» – если обучающийся не понимает сущности излагаемых вопросов или если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса и допускает грубые ошибки в ответе на вопросы.

Оценка качества теоретических и методических знаний обучающихся учитывается в итоговой формуле (8) в значении весового коэффициента  $K_B$ . Если эта оценка положительна («3», «4», «5»), то весовой коэффициент сохраняет значение  $K_B = 0,4$ . Если обучающийся показал неудовлетворительные знания («2») по теории физической культуры, то весовой коэффициент принимает значение  $K_B = 0,3$ .

#### **6.5.2. Оценка практической физической подготовленности обучающихся в системе академического рейтинга**

На каждое практическое контрольное тестирование выносятся по 5 (пять) физических упражнений (*прил. 4*), характеризующих различные физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость) и уровень физической подготовленности обучающихся. Контрольное тестирование проводится по завершении каждого из этапов (периодов) обучения (6-я, 12-я недели, конец семестра, конец учебного года).

В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на проверку прикладных навыков. Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня.

Перечень физических упражнений и нормативов по ним для каждого из видов контроля (тестирования) приводятся в *прил. 2-4*. Выбор физических упражнений, подлежащих контролю, обусловлен:

- содержанием рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
- требованиями и содержанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- существующими возможностями физкультурно-спортивной учебно-материальной базы (УМБ) образовательного учреждения.

Каждое упражнение оценивается по 4-х балльной шкале: «5», «4», «3», «2». В свою очередь, каждому оценочному значению ставятся в соответствие определенное количество баллов (*табл. 9*), которые в сумме составляют 100. 100 баллов – это 100% – стопроцентный результат.

**Табл. 9. Таблица соответствия оценок по 4-х-балльной шкале оценкам, выраженным в процентном отношении**

4-х-балльная шкала	5	4	3	2
Процентная шкала (баллы-%)	20	15	10	0

Если норматив по проверяемому физическому упражнению (прикладному навыку, двигательному действию) выражается количественным (численным) значением, то оценка производится в соответствии с *прил. 2,3*.

**Оценка выполнения физических упражнений, не имеющих численного выражения**

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение (например, требования к выполнению технических элементов в спортивных играх, при различных стилях плавания, гимнастическим и акробатическим элементам и др.), выполнение упражнений оценивается:

– «отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию (в соответствии с условиями выполнения), технически правильно, с максимально возможной амплитудой движений, без ошибок, легко и уверенно;

– «хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию (в соответствии с условиями выполнения), технически правильно, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног; небольшое сгибание рук и тела; выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом);

– «удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, значительное (большое) сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом и др.);

– «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено.

Для определения общей оценки обучающегося за выполнение нормативов (требований) всех пяти упражнений значения оценок, *выраженные в процентном отношении*, складываются (6)

$$K_{\text{ФУОБЩ}} (K_T) = K_{\text{ФУ1}} + K_{\text{ФУ2}} + K_{\text{ФУ3}} + K_{\text{ФУ4}} + K_{\text{ФУ5}} \quad (6)$$

где

–  $K_{\text{ФУОБЩ}} (K_T)$  – значение общей оценки обучающегося за выполнение нормативов всех пяти упражнений на любом из промежуточных или итоговых контролей (**Блок 2**);

–  $K_{\text{ФУ1}}, K_{\text{ФУ2}}, K_{\text{ФУ3}}, K_{\text{ФУ4}}, K_{\text{ФУ5}}$  – результаты тестирования обучающихся на промежуточных контролях по пяти физическим упражнениям для **Блока 2** (в соответствии с *табл. 9*).

Для определения итогового значения показателей тестирования за семестр по результатам промежуточных контролей необходимо найти среднее арифметическое значение этих показателей (7)

$$K_{\text{ТСЕМ}} = (K_{T1} + K_{T2} + K_{T3}) / 3 \quad (7)$$

где

–  $K_{\text{ТСЕМ}}$  – значения показателей контроля (посредством тестирования обучающихся по

нормативам ФУ) за семестр (**Блок 2**);

–  $K_{T1}$ ,  $K_{T2}$ ,  $K_{T3}$  – результаты тестирования обучающихся на промежуточных контролях для **Блока 2** (в соответствии с *табл. 9*).

Для определения рейтингового значения показателей тестирования за семестр необходимо полученное значение  $K_{TCEM}$  умножить на значение весового коэффициента  $K_B$  (в соответствии с *табл. 2*) (формула 8)

$$РБ2_C = K_{TCEM} \times K_B \quad (8)$$

где

–  $РБ2_C$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям второго блока (**Блок 2**);

–  $K_B$  – значение весового коэффициента для **Блока 2** (в соответствии с *табл. 3*  $K_B = 0,4$ ).

### 6.5.3. Оценка уровня индивидуальной практической физической подготовленности обучающихся

Чтобы определить уровень индивидуальной практической физической подготовленности обучающихся, учитывающий разносторонний охват различных физических качеств и прикладных навыков и имеющий интегральный характер, а также не связанный напрямую с системой академического рейтинга, вводится (предлагается) следующая методика определения оценки.

Общая оценка уровня индивидуальной практической физической подготовленности обучающихся складывается из оценок, полученным ими за выполнение всех физических упражнений (контрольных нормативов), назначенных (выносимых) на проверку (не менее, чем по пяти упражнениям, характеризующим различные физические качества или прикладные навыки, относящиеся к избранному виду спорта (системе физических упражнений)) и определяется:

– «**отлично**» – если более половины проверяемых упражнений обучающийся выполнил на «отлично», остальные – не ниже «хорошо»;

– «**хорошо**» – если более половины проверяемых упражнений обучающийся выполнил не ниже «хорошо», остальные – «удовлетворительно»;

– «**удовлетворительно**» – если более половины оценок «удовлетворительно», при отсутствии неудовлетворительных оценок; или если по одному упражнению оценка «неудовлетворительно», при наличии не менее одной оценки не ниже «хорошо»;

– «**неудовлетворительно**» – если получено более одной неудовлетворительной оценки.

В процессе обучения оценка физической подготовленности обучающихся может определяться по текущей успеваемости (по тестированию нормативов в процессе текущего контроля).

### 6.5.4. Оценка уровня теоретико-методической подготовленности обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (Блок №2)

Обучающиеся, отнесенные по медицинским показаниям к специальной или медицинской группам (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья), освобождаются от сдачи контрольных нормативов, вынесенных в текущую, промежуточную и итоговую аттестацию (контроль по **Блоку 2**), от участия в соревнованиях и от сдачи нормативов комплекса ГТО.

Такие обучающиеся, чтобы получить оценку по **Блоку 2** академического рейтинга, в каждом семестре обучения выполняют письменную работу (контрольная работа, реферат, НИРС) в соответствии с тематикой, приведённой в *прил. 5*, готовят по ней доклад (выступле-

ние) и презентацию к докладу. Отдельно оцениваются как сама письменная работа (её содержание, объём, оформление, стиль изложения, полученные результаты) (показатель №1 – за работу), так и защита результатов работы (показатель №2 – за защиту).

По второму показателю качество работы оценивается на основе защиты перед комиссией кафедры при непосредственном участии руководителя работы, а также в присутствии и при активном участии в обсуждении результатов работы приглашённых участников и других заинтересованных лиц (гостей). Защита выполненной работы производится (осуществляется) каждым обучающимся в устной форме посредством выступления с подготовленным докладом на одной из интерактивных форм проведения учебных занятий (конференция, круглый стол, дискуссия, тренинг и др.), представляя, аргументируя и отстаивая свой взгляд, свою точку зрения на обсуждаемую проблему. Критериями оценки успешности защиты являются: полнота раскрытия темы; научность, убедительность и доказательность аргументирования; умение ясно, логично и доступно излагать свои мысли; выделять главное и делать необходимые (правильные) выводы; умение защищать выдвигаемые научно-теоретические положения, кратко, полно и доходчиво отвечать на поставленные вопросы.

Оценка обучающимся за *качество* (результат) *выполнения письменной работы* определяется:

– **«отлично»** – если задание выполнено в полном объеме, тема и содержание работы соответствуют заданию и раскрыты полностью; оформление и объём работы в полной мере отвечают предъявляемым требованиям, работа содержит богатый графический и иллюстративный материал; основные научные положения и полученные результаты в работе представлены (изложены) ясно, логично, последовательно и обоснованно;

– **«хорошо»** – если тема и содержание работы в основном соответствуют заданию; большинство требований по оформлению выполнено, однако имеют место отдельные незначительные недостатки и недоработки, в частности, мало графического и иллюстративного материала, предложенные выводы недостаточно точно отражают сущность проделанной работы; изложение основных положений не всегда логично и обоснованно;

– **«удовлетворительно»** – если тема и содержание работы в основном соответствуют заданию; требования по оформлению работы в основном выполнены, однако имеют место существенные недостатки и недоработки: отсутствует вообще или слабо представлен графический и иллюстративный материал; в изложении отсутствует логичность и стройность; главные и существенные положения работы не выделены и не оформлены в виде итоговых результатов;

– **«неудовлетворительно»** – если тема и/или содержание работы не соответствуют заданию; если письменная работа выполнена не в полном объёме, формально, оформление не соответствует предъявляемым требованиям.

Оценка обучающемуся за *качество защиты письменной работы*, уровень его теоретико-методической подготовленности определяется:

– **«отлично»** – если при защите работы в процессе доклада (выступления) используется соответствующая теме научная терминология; обучающийся уверенно владеет учебным материалом, излагает его логично, последовательно и убедительно; доклад на защиту построен методически грамотно, содержит правильное и обоснованное заключение (выводы); ответы на поставленные (заданные) вопросы обоснованы, по существу правильные и полные;

– **«хорошо»** – если обучающийся достаточно уверенно владеет учебным материалом, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей; аргументация не во всех случаях выглядит убедительной и доказательной; если ответы на поставленные (заданные) вопросы по существу правильные, но недостаточно полные или изложены с несущественными по

смыслу неточностями (ошибками);

– **«удовлетворительно»** – если задание выполнено лишь частично (в основном), доклад на защиту построен недостаточно логично и убедительно, обучающийся недостаточно уверенно владеет учебным материалом, часто обращается к тексту доклада; либо выводы и принятое решение были сформулированы неточно; ответы на поставленные (заданные) вопросы в основном правильные, но изложены неполно или с отдельными существенными ошибками;

– **«неудовлетворительно»** – если обучающийся не владеет учебным материалом, не понимает сущности излагаемых вопросов; или, если доклад не раскрывает существа заданной темы письменной работы; или, если обучающийся в ответах на поставленные (заданные) вопросы допускает грубые ошибки, или не в состоянии на них ответить.

Дополнительные вопросы, как правило, задаются в следующих случаях:

- когда выступление обучающегося оказалось недостаточно ясным, упущены существенно важные стороны исследования, когда в выступлении содержатся возможные ошибки;
- когда по тем или иным причинам у комиссии и слушателей возникло сомнение в самостоятельности подготовки письменной работы и доклада по её представлению;
- когда в результате прослушанного доклада комиссия колеблется в степени оценки знаний.

При получении неудовлетворительной оценки обучающийся выполняет работу по новой теме или перерабатывает прежнюю в сроки, устанавливаемые заведующим кафедры.

Итоговая оценка за выполнение письменной работы и её защиту в целом определяются в соответствии с *табл. 10*.

**Табл. № 10. Порядок выставления итоговой оценки за выполнение письменной работы и её защиту**

<b>Итоговая оценка за письменную работу и её защиту</b>	<b>Комбинация полученных оценок (из двух оценок)</b>
<b>«Отлично»</b>	Все оценки «5» За работу – «4», за защиту – «5»
<b>«Хорошо»</b>	Все оценки «4» За работу – «5», за защиту – «3» или «4» За работу – «3», за защиту – «4» или «5»
<b>«Удовлетворительно»</b>	Все оценки «3» За работу – «4», за защиту – «3»
<b>«Неудовлетворительно»</b>	За работу – «3», «4» или «5», за защиту – «2» За работу – «2»

#### **6.6. Алгоритм расчёта рейтинга обучающихся в соответствии с показателями «Блока 3»**

Оценку личностных и социальных качеств, обучающихся довольно затруднительно описать с помощью объективных математических (числовых) параметров. Для того, чтобы снизить субъективный характер оценок в данном рейтинговом показателе, выберем пять наиболее важных с нашей точки зрения личностных и социальных характеристик обучающихся, примерно уравнием их значение, и поставим в соответствие каждой группе характеристик числовые

показатели по 4-х-балльной шкале, аналогично оценке, применённой в «Блоке 2» (*табл. 8*).

Выделим наиболее значимые для успешного обучения личностные и социальные характеристики обучающихся:

- мотивация обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности в течение всего семестра по усвоению **знаний, умений, навыков и компетенций**, определяемых содержанием дисциплины;

- уважительное, корректное общение с преподавателями;

- прилежание и трудолюбие;

- общая эрудиция, кругозор; уровень интеллектуального, физического, эстетического, нравственного развития; развитие коммуникативных навыков;

- уровень развития навыков самостоятельной систематической работы в процессе организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Каждая группа личностных и социальных качеств, обучающихся оценивается по 4-х балльной шкале – «5», «4», «3», «2». В свою очередь, каждому оценочному значению ставятся в соответствие определённое количество баллов (*табл. 11*), которые в сумме составляют 100. 100 баллов – это 100% – стопроцентный результат.

**Табл. 11. Таблица соответствия оценок по 4-х-балльной шкале оценкам, выраженным в процентном отношении**

4-х-балльная шкала	«5»	«4»	«3»	«2»
Процентная шкала (баллы–%)	20	15	10	0

Для определения общей оценки обучающегося за наличие определённых групп личностных и социальных качеств значения оценок, выраженные в процентном отношении, складываются (9)

$$K_{\text{ЛСОВЩ}} = K_{\text{ЛС1}} + K_{\text{ЛС2}} + K_{\text{ЛС3}} + K_{\text{ЛС4}} + K_{\text{ЛС5}} \quad (9)$$

где

- $K_{\text{ЛСОВЩ}}$  – значение общей оценки обучающегося за наличие определённых групп личностных и социальных качеств на любом из промежуточных или итоговых контролей (**Блок 3**);

- $K_{\text{ЛС1}}$ ,  $K_{\text{ЛС2}}$ ,  $K_{\text{ЛС3}}$ ,  $K_{\text{ЛС4}}$ ,  $K_{\text{ЛС5}}$  – оценки обучающегося на промежуточных или итоговых контролях по каждой из пяти групп личностных и социальных качеств для **Блока 3** (в соответствии с *табл. 8*).

Для определения рейтингового значения личностных и социальных качеств обучающихся за семестр ( $\text{РБЗ}_C$ ) необходимо полученное значение  $K_{\text{ЛССЕМ}}$  умножить на значение весового коэффициента  $K_B$  (в соответствии с *табл. 2*) (формула 10)

$$\text{РБЗ}_C = K_{\text{ЛССЕМ}} \times K_B \quad (10)$$

где

- $\text{РБЗ}_C$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям третьего блока (**Блок 3**);

- $K_{\text{ЛССЕМ}}$  – значение общей оценки обучающегося за наличие определённых групп личностных и социальных качеств на итоговом контроле за семестр (**Блок 3**);

- $K_B$  – значение весового коэффициента для **Блока 3** (в соответствии с *табл. 3*  $K_B = 0,1$ )



### 6.7 Алгоритм расчёта рейтинга обучающихся в соответствии с дополнительными баллами, набранными обучающимися в результате поощрения за научную, общественную и спортивную деятельность

Целью поощрения научной, общественной и спортивной работы с использованием ресурсов системы академического рейтинга является стимулирование обучающихся к научным изысканиям и активному участию в общественной и спортивной жизни Университета. Баллы, полученные (начисленные) в данном показателе, причисляются к итоговому результату (к значению рейтинга по трём блокам) академического рейтинга в качестве дополнительного бонуса (поощрения).

Бонус за научную и общественную работу по итогам каждого семестра принимает значение от 0% до 100%. Бонус, умноженный на коэффициент, равный **0,05**, суммируется с итоговым академическим рейтинговым показателем обучающегося за семестр. В случае если в результате сложения итоговый рейтинговый показатель превысит 100%, последний считается равным 100%.

Поощрение может осуществляться по нескольким направлениям деятельности. В рамках одного направления деятельности бонус может начисляться за несколько видов деятельности (*табл. 12*).

*Табл. 12. Критерии для поощрения научной, спортивной и общественной деятельности обучающихся*

<b>Направление деятельности</b>	
<b>Вид деятельности</b>	<b>Максимальный бонус</b>
<b>Научное</b>	
1. Публикация научных статей в периодическом печатном (электронном) научном издании, зарегистрированном в качестве средства массовой информации	до 100% за публикацию
2. Публикация научных статей в специально выпущенном печатном (электронном) сборнике научных работ	до 70% за публикацию
3. Участие в конкурсе научных работ (НИРС) (при условии представления на конкурс завершённого научного труда)	до 70% за работу
4. Доклад в рамках научного мероприятия (конференция, круглый стол)	до 70% за доклад
5. Руководство дискуссией в ходе научного мероприятия	до 20% за мероприятие
<b>Спортивное</b>	
1. Выступление в рамках соревнования вузовского, межвузовского (городского, регионального, федерального, международного) уровня лично и в составе сборной команды университета	до 100% за соревнование
2. Работа на спортивных соревнованиях различного уровня в качестве помощника судьи, судьи, тренера команды, помощника тренера и др.	40-60%
3. Неоднократное участие в подготовке, организации и проведении спортивных и физкультурно-досуговых ме-	80%

роприятий	
4. Выполнение спортивных разрядных нормативов при участии в соревнованиях	до 100% за соревнование
5. Выполнение спортивного звания МС РФ, МСМК, ЗМС	до 100%
6. Спортивные тренировки вне рамок расписания учебных занятий (в спортивном клубе, обществе, секции, самостоятельно)	до 100%
7. Выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и занятое призовое место	до 100% за соревнование
8. Член сборной команды института, района, области, страны	до 100%
9. Спортсмен, участвующий на регулярной основе в первенствах и чемпионатах различного уровня	до 100%

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,  
необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»  
(элективный курс)**

**Основная литература**

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9.

**Дополнительная литература**

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е.— Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8.
6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 247 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0.
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **«Физическая культура»**

#### **(элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

##### **8.1. Общие положения**

Изучение дисциплины «Физическая культура» (базовый курс) следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию курса, методическим указаниям для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура». Обучающимся рекомендуется получить в библиотеке Университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Обучающиеся могут воспользоваться электронной библиотекой вуза, расположенной по электронному адресу на сайте Института, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки вуза, так и иных электронных библиотечных систем. Также обучающиеся могут взять для самостоятельной работы необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза. Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие каждого обучающегося путем планомерной, систематической, повседневной работы.

При изучении дисциплины в Институте используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Лекции, на которых изучаются основные теоретические вопросы дисциплины.

2. Конференции («круглые столы») – форма обучения и организации научной деятельности обучающихся, на которой обучающиеся представляют доклад либо сообщение, и обсуждают (защищают) свои научно-исследовательские работы (НИРС) по научной тематике кафедры физического воспитания и спорта.

3. Практические занятия, на которых происходит ознакомление с необходимыми для освоения двигательными действиями, их разучивание и совершенствование, приобретаются методические навыки в проведении учебно-тренировочных занятий, формируются и совершенствуются различные физические и психические качества личности обучающихся, а также решается множество других, не менее важных задач.

4. Самостоятельная работа, в процессе которой углубляется, расширяется и систематизируется знание учебного материала дисциплины; закрепляются и совершенствуются приобретённые на практических занятиях методические умения и двигательные навыки, формируются и совершенствуются физические качества, повышается уровень физической и спортивной подготовленности.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу обучающихся по изучению теоретического материала, различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа – один из важнейших элементов учебного процесса. Без самостоятельной работы, без самообразования не может быть успешно освоена ни одна учебная дисциплина.

Под самостоятельной работой понимается деятельность обучающихся, как по заданию, так и по собственному желанию, направленная на закрепление, расширение и углубление получаемых знаний, умений и навыков, а также на усвоение нового материала без посторонней помощи.

Обучающиеся самостоятельно работают в течение всего учебного времени, на всех видах занятий и в часы самостоятельной подготовки.

Познание, усвоение учебного материала нельзя рассматривать как процесс простого переноса знаний от преподавателя к слушателю без учета мыслительной деятельности самого обучающегося. Без активности обучающегося, направленной на осмысление, понимание, усвоение учебного материала, познание невозможно.

Активная умственная деятельность обучающихся способствует более глубокому проникновению в сущность явлений и обеспечивает прочное запоминание учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся – важнейшая составная часть учебного процесса. Она играет ведущую роль в формировании навыков познавательной деятельности, вырабатывает способность анализировать факты и явления, проводить сравнения и обобщения, выделять главное, делать выводы, учит самостоятельно мыслить.

Самостоятельная работа вырабатывает высокую культуру умственного труда, которая является определяющим фактором в достижении высоких результатов обучения и последующей профессиональной деятельности. Она развивает у обучающихся такие качества, как организованность, дисциплинированность, активность, инициативу, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. Индивидуальный поиск знаний, практическое физическое и психическое самосовершенствование являются самым востребованным, эффективным и успешным методом работы обучающихся как в образовательном учреждении, так и в последующей профессиональной деятельности.

Значение самостоятельной работы определяется и другим фактором. Чтобы всегда быть на уровне современных требований и со знанием дела решать практические задачи, обучающийся должен постоянно пополнять свой запас знаний, практических навыков и умений. Выпускник может оказаться в трудном положении, если за годы учебы в Университете не научится навыкам самостоятельного приобретения знаний, умению ежедневного самосовершенствования и работы над собой, навыкам повседневного самообразования.

Поэтому основная задача вуза – научить обучающихся учиться. Выполнению этой задачи подчинены организация и ведение учебного процесса. Все виды учебных занятий строятся так, чтобы они учили обучающихся творческому, научному подходу к любому вопросу, умениям и навыкам самостоятельной работы.

Таким образом, самостоятельная работа является необходимой предпосылкой успешного овладения обучающимися образовательного программного материала в Университете.

Организация самостоятельной работы обучающихся включает:

– работу с лекционным материалом, основной и дополнительной рекомендованной литературой, другими информационными источниками, в том числе электронными (Интернет, электронные ресурсы в локальных сетях и др.);

– подготовку рефератов, контрольных работ, НИРС, а также докладов по ним с защитой названных работ на конференциях, «круглых столах»;

– самостоятельная работа по совершенствованию освоенных на учебных занятиях (в процессе контактной работы с преподавателем) двигательных действий, навыков, умений; использование изученных физических упражнений в процессе самостоятельных практических занятий вне сетки расписания в форме: а) утренней гигиенической гимнастики; б) физкультурных пауз в перерывах между учебными занятиями; в) самостоятельных тренировочных занятий в свободное время; г) попутной физической тренировки.

## **8.2. Методические указания (рекомендации) по подготовке к лекции и работе над учебным материалом по тематике прослушанной лекции**

Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки и человеческой деятельности, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления.

Эффективность лекции во многом определяется творческим участием самих обучающихся, их вниманием, вдумчивой работой, стремлением не только понять, но и усвоить преподносимый преподавателем материал.

Лекция – это совместная интенсивная деятельность лектора и обучающихся. Ее эффективность определяется не только тем, как она прочитана, но и тем, как она прослушана.

**Восприятие учебного материала на лекции.** Лекцию надо уметь слушать, уметь работать на ней, чтобы усвоить ее содержание, непрерывно прилагая определенные волевые усилия, стимулируя самого себя к восприятию преподносимого материала. Рациональную деятельность слушателей на лекции можно определить рядом правил.

**К каждой лекции необходимо готовиться.** Суть подготовки к лекции состоит, прежде всего, в восстановлении в памяти ранее изученного материала. Для этого накануне лекции целесообразно просмотреть по конспекту или по учебнику материал предыдущих лекций. Это как минимум. Восприятие лекции во много раз будет продуктивнее, если кроме восстановления в

памяти прослушанного ранее материала прочитать, помимо основного учебника, материал из других рекомендованных источников, в том числе, электронных.

**На лекции слушатель должен сосредоточивать внимание и работать напряженно, вдумчиво, с полной отдачей.** Внимание – основа понимания. Понимание – основа обучения. Умение управлять своим вниманием – чрезвычайно важное условие для успешного усвоения учебного материала. При слушании лекции обучающимся рекомендуется:

- принять удобную позу за учебным столом;
  - убрать все лишние предметы;
  - смотреть во время лекции только на преподавателя;
  - усилием воли отгонять посторонние мысли;
  - стремиться усваивать материал уже в ходе лекции;
  - следить за планом лекции, мысленно выделять самое главное, существенное, то, что лектор подчеркивает интонацией, подводящими итог фразами, повторением;
  - по ходу лекции обращайтесь усиленное внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации;
  - применять подходящие приемы запоминания – по ассоциации, по аналогии с ранее изученным и др.;
  - стремиться быстро осмысливать изучаемое;
  - слушая примеры, приводимые преподавателем, дополнительно искать свои собственные;
  - внимательно всматриваться в демонстрируемые наглядные пособия;
  - делать записи в тетрадях, зарисовки важных схем, рисунков, таблиц, диаграмм;
  - обязательно пытаться сформулировать и задавать вопросы при непонимании материала.
- Слушание лекции – это активный мыслительный процесс, а не механическое записывание в конспект того, о чем говорит лектор. Нельзя пассивно следовать за мыслью лектора и принимать на веру все то, о чем он говорит.

Причин, мешающих обучающимся воспринимать материал на лекции, немало, и надо знать пути их устранения (*табл. 13*).

**Табл. 13. Основные причины, мешающие обучающимся воспринимать материал на лекции, и способы их устранения**

№ п/п	Причины	Пути устранения
1.	Отвлечение внимания на другие, более сильные раздражители, так, например, недостатки или необычность в наружности, голосе, произношении, манере лектора; температурный дискомфорт (жара или холод); шумовое воздействие (кашель, скрип стульев и т.п.); занятость своими мыслями, личными проблемами или своим состоянием (болезнь, возбуждение, волнение или утомление).	Постоянным волевым усилием концентрировать свое внимание на словах и мыслях преподавателя. Способствует слушанию тренировка активной позы, вертикальная осанка тела, так как сосредоточенность тела концентрирует внимание и, наоборот, когда расслабляются мышцы – расслабляется воля и мозг.
2.	Несоответствие между высокой скоростью умственной деятельности обучающегося и скоростью речи преподавателя. Слушающий думает в 5 раз быстрее, чем говорит его себе-	Путем выработки у обучающихся привычки опережать мысль преподавателя, угадывать ее содержание. Даже при несоответствии предположений слушателя

	седник, и из-за этого противоречия происходит снижение внимания слушателя.	с утверждениями преподавателя улучшается запоминание.
3.	Переключение внимания, которое является естественным качеством, помогающим человеку воспринимать не все звуки, а только наиболее интересующие его в данный момент. Эта особенность нашего внимания затрудняет длительное слушание, если речь лектора монотонна или он неумело использует паузы в лекции, разрывает смысл фразы или затягивает ее.	Тренировкой волевого усилия и умения сосредоточиваться на речи преподавателя, выработкой привычки до конца выслушивать мысль преподавателя, а во время пауз анализировать и обобщать услышанное.
4.	Многие слушатели во время лекции не смотрят на преподавателя, тем самым лишают себя дополнительной информации, которую несут жесты, поза и мимика лектора.	Тренировкой устойчивого взгляда на говорящего и анализом его жестов и мимики. Нужно помнить, что за взглядом следует мысль, и если глаза слушателя устремлены в окно, то его мысли будут далеко от темы лекции.
5.	В некоторых случаях слушатели проявляют безразличие к теме или отдельным положениям, высказываемым преподавателем. Они считают, что это им знать не обязательно, или это они уже знают и т.п. Подобное безразличие рождает вредную привычку расслабляться там, где нужно быть внимательным, так как вслед за более или менее знакомой информацией может последовать новое и важное, которое обучающийся пропустит.	Путем формирования критичности мышления и умения сопоставлять услышанное с уже известным, а также путем запоминания главных мыслей преподавателя. Следует глубоко вникать в смысл сказанного и готовить вопросы для уточнения того, что, казалось бы, было известно ранее.
6.	Желание возразить или задать вопрос преподавателю рождает поток собственных мыслей, что полностью отвлекает от того, о чём продолжает говорить лектор.	Умением запоминать то, о чём хочется спросить, или научиться быстро отмечать в конспекте возникшее возражение (или записать вопрос). Для этого важно также тренировать самообладание.
7.	Появление отрицательных эмоций (раздражение, неприязнь и т.п.) на определенные слова, фразы, мысли вслух преподавателя, связанные с неприятными ассоциациями для обучающегося. Эти эмоции отвлекают от сути дальнейших слов.	Тренировкой самовнушения, направленной на умение слушать спокойно любую, даже неприятную информацию.
8.	Полное и принципиальное несогласие с позицией лектора вызывает не только раздражение, но и поиск мыслей - контрдоводов, желание сейчас же немедленно опровергнуть доводы лектора, не дает возможности воспринять смысл лекции.	Тренировкой умения спокойно и сосредоточенно воспринимать материал, с которым внутренне не согласен, умение понять не только смысл, но и ход мыслей оппонента.
9.	Неумелое конспектирование лекции мешает внимательно слушать преподавателя. Некоторые обучающиеся записывают автоматически почти всё подряд, при этом отключается умственная (мыслительная) деятельность, т.е. слышимое не доходит до сознания, не осмысливается.	Тренировкой беглой записи отдельных мыслей преподавателя своими словами, повторением про себя основных выводов.

Слушание лекции – это труд и труд немалый и утомительный. Внимание обучающихся периодически ослабевает из-за утомления. Лектор учитывает, это и подкрепляет внимание слушателей введением активизирующих и концентрирующих внимание приёмов. Но этого мало. От слушателей также требуется проявление определенных волевых усилий, способствующих сосредоточению внимания.

**Слушая лекцию, добивайся возможно более глубокого понимания содержания лекции.** При этом самое важное в ходе лекции – уяснить главное в ее содержании, основной вопрос (проблему) и пути ее решения. Для этого необходимо, прежде всего, уяснить постановку вопроса и логику его решения в изложении лектора.

Слушая лекцию, старайтесь мысленно вести диалог с лектором, возражать ему, ставить вопросы и искать на них ответы. Такой внутренний диалог существенно активизирует восприятие преподаваемого материала и составляет основной метод усиления (активизации) познавательной деятельности обучающихся на лекции.

Чрезвычайно важно, чтобы каждый обучающийся не просто слушал, а думал, мыслил параллельно с лектором, оценивал его аргументацию, ход мыслей. С лекции обучающийся должен уйти не только с суммой некоторых сведений, но и с желанием самостоятельно судить о тех или иных событиях и явлениях, поняв их сложность, противоречивость, неоднозначность.

**Правила конспектирования лекции.** Конспект лекций – первое и оригинальное произведение обучающегося, результат труда и плод его усилий, внимания, организованности и активной познавательной деятельности. Конспектирование лекции есть процесс мыслительный, творческий, не только отражающий логический ход развития мысли лектора, но и развивающий у обучающегося умение отделять главное от второстепенного, умение в наиболее сжатом виде формулировать сущность излагаемых вопросов, умение самостоятельно сформулировать своё понимание и видение проблемы. Поэтому лекцию совершенно справедливо называют «школой мышления», а конспектирование – «инструментом мышления».

Правильное конспектирование лекции – это так называемое «свободное» конспектирование, то есть такая запись, когда содержание лекции излагается своим языком. Такой метод конспектирования уже сам по себе заставляет следить за мыслью лектора, так как если не поймешь того или иного положения, то едва ли запишешь его своими словами. Такой метод приучает четко излагать свои мысли, дисциплинирует мышление.

Итак, материал лекции надо конспектировать, но не записывать дословно. Слушая лекцию, главное внимание надо уделять тому, чтобы верно понять содержание всего излагаемого материала и ход всех логических выкладок.

Очень важно для конспектирующего правильно выбрать момент записи. Для этого, прежде всего, надо понять основной смысл очередного сравнительно небольшого по объему и законченного в изложении лектора раздела лекции. Выбор момента часто облегчается знакомством с манерой чтения лектора, с его системой построения лекции, а иногда и с планом лекции, если он дается заранее или отчетливо вырисовывается при чтении лекции.

Каким же должен быть конспект лекции? На этот счет есть ряд выработанных практикой требований (рекомендаций):

– конспект лекций по каждой учебной дисциплине целесообразно вести в отдельной рабочей тетради (в клетку), достаточной по объему для данного курса. На каждой странице необходимо иметь поля шириной 4-5 см для дополнений при самостоятельной работе над конспектом. Линию, отделяющую поля, целесообразно провести заблаговременно;



– конспект лекций – это не только свое учебное пособие, но и отчетный документ, и поэтому он должен иметь титульный лист, на котором фиксируются: точное название учебной дисциплины, ученые степени, звание, фамилии, имя и отчество лектора и его ассистентов, объем курса в часах и распределение времени по видам занятий, дата начала и окончания курса, свои фамилия и инициалы, кодовое обозначение (буквенно-цифровое) учебной группы;

– первые (последние) два листа оставьте для записи организационно-методических сведений. Здесь обычно записывают учебники и другую рекомендуемую литературу, а также используемую в конспектах систему сокращений слов и словосочетаний, условных обозначений;

– у каждого обучающегося вырабатывается своя система конспектирования лекций. Необходимо научиться писать быстро со скоростью 120-150 слов в минуту, используя при этом всевозможные сокращения и условные обозначения различных терминов и наиболее распространенных слов и понятий;

– в каждой учебной дисциплине вырабатывается своя система сокращений наиболее употребительных слов и понятий. Важно только, чтобы сокращения, используемые в конспекте, были привычными и не требовали дополнительной расшифровки при чтении текста;

– в каждой лекции следует четко (без сокращений) фиксировать название темы и рассматриваемых вопросов, дату. Рекомендуется отделять соответствующими промежутками тему лекции и название отдельных вопросов, используя при этом систему подчеркивания (или выделения цветными текстовыделителями) разделов, тем, вопросов и подвопросов (цветными линиями, сплошными, пунктирными);

– при конспектировании лекции не следует вести скученные, тесные записи, нагромождать, экономя место на бумаге, рисунки, графики, таблицы и диаграммы. Надо вести конспект так, чтобы в нем можно было легко ориентироваться и свободно разбираться;

– для большей выразительности, а, следовательно, для лучшего запоминания, наиболее важные формулы, названия, даты, имена, термины, понятия рекомендуется выделять рамочкой (одинарной, двойной, тройной);

– рисунки, графики, таблицы, схемы нужно выполнять от руки – четко и достаточно крупно (не жалея места), с тем чтобы в дальнейшем можно было самому свободно разобраться, после того, как многие детали лекции из памяти изгладятся;

– расцветка составных частей схем, связей, рисунков, графиков и т.п. должна соответствовать определенному замыслу. Целесообразно разработать единую расцветку и использовать ее на всех схемах, что, естественно, облегчит их чтение и понимание;

– нумеруй графики, таблицы, формулы и рисунки для того, чтобы ссылаться в тексте на эти номера.

Словом, при отработке конспекта лекций не следует экономить ни своих усилий, ни времени. Чем полнее, нагляднее и содержательнее отработан конспект, тем увереннее себя чувствует обучающийся, тем легче ему подготовиться к зачёту (экзамену), тем глубже он освоит данный предмет. К тому же не следует и забывать, что во многих случаях и после окончания учебы созданный конспект надолго останется лучшим справочным пособием на практической работе. Ради этого также стоит поработать и на лекции и после нее.

**Работа обучающихся после лекции. Рекомендации по воспроизведению, осмыслению, систематизации и структурированию, а также запоминанию лекционного учебного материала.** Показателем активности обучающихся на лекции служит не только слушание и записывание излагаемого материала, но и постановка лектору вопросов, по ходу лекции и в конце лекции, желание, обсудить некоторые положения с лектором, дискуссия или спор после лекции, оживленный обмен мнениями, высказывание лектору или друг другу своих суждений по по-

воду услышанного. Как указывалось ранее, сформулированный обучающимся вопрос по теме лекции является не менее ценным результатом учебы, чем просто усвоенное знание. Каждый вопрос обучающегося – свидетельство и первый признак начала самостоятельного мышления по данной проблеме. Поэтому выясняй все возникшие вопросы в конце лекции. Не стесняйся задать их лектору. Если вопросов много, запиши и выясни их на консультации. Этому правилу следуй всегда.

После лекции, в часы самостоятельной работы над материалом лекции, необходимо просмотреть свои записи, выправить, заполнить пропуски, внести необходимые исправления и дополнения из учебника и других источников информации, четко выделить в нем названия разделов и вопросов. Такое выделение названий параграфов, разделов, основных положений не является праздным делом. Оно помогает читать конспект, сразу же видеть основное. Только после этого конспект примет законченный вид и будет служить опорным материалом не только для подготовки к итоговому контролю (экзамену, зачёту), но и в последующей работе.

Таким образом, слушание лекции, её проработка в ходе самостоятельной работы с просмотром рекомендованной литературы, электронных источников информации – это во всех отношениях творческий процесс, в котором от активной деятельности во многом зависит успешная работа обучающихся на других видах учебных занятий.

### **8.3. Подготовка и выполнение НИРС, реферата, контрольной работы.**

#### **Подготовка доклада и выступление на конференции, «круглом столе» и других подобных формах обучения**

**Выбор темы НИРС, алгоритм действий по написанию (выполнению) работы.** При выборе (получении) обучающимся темы НИРС (реферата, контрольной работы), важно чётко уяснить у преподавателя полное наименование темы работы; цели и задачи работы, учебные вопросы, которые необходимо раскрыть (исследовать); требования, предъявляемые к исполнению письменной работы, к выступлению на конференции; правила оформления письменной работы, доклада, презентации; сроки частичной, полной готовности; источники информации; сроки проведения дискуссионного мероприятия (конференции, «круглого стола»); количество времени, отводимое на выступление; критерии оценивания работы.

После получения задания на выполнение НИРС (реферата, контрольной работы) обучающийся должен:

- осуществить поиск информации по заданной теме, посредством обзора рекомендованных и самостоятельно подобранных источников информации (в том числе электронных), новых публикаций в периодических изданиях (сообщения, статьи, доклады), научных монографий. При этом необходимо и важно учесть рекомендации преподавателя;

- произвести сравнительный анализ научных публикаций по тематике работы;

- отобрать учебно-научный материал в соответствии с вопросами, которые необходимо исследовать в работе;

- структурировать отобранный материал в стройную логическую схему (систему), установить причинно-следственные связи между элементами выстроенной схемы;

- дать название главам, разделам, параграфам работы, произвести их необходимую нумерацию;

- отредактировать и откорректировать текст работы;

- выделить главные (ключевые, основные) положения работы в концентрированной (сжатой, тезисной) форме для составления доклада;

- разработать и представить презентацию (в *Microsoft Power Point*) по намеченному выступлению (в соответствии с логикой доклада);
- подготовиться и принять участие в научной студенческой конференции.

В ходе выполнения работы надо записывать те вопросы, на которые не удалось найти ответы самостоятельно, и обязательно прийти на консультацию к преподавателю. Как правило, для того, чтобы работа действительно получилась качественной, таких консультаций за время выполнения работы бывает несколько.

**Требования к оформлению студенческой письменной работы.** Обучающемуся необходимо обращать внимание не только на содержание, но и на оформление выполненной работы (контрольной работы, реферата, НИРС).

Если в работе приводится какое-либо высказывание, афоризм, цитата, то необходимо в квадратных скобках после цитаты указать источник (источники) информации, откуда взято высказывание (например, книга, из которой почерпнута информация или интернетовский сайт – [7]). 7 – это номер источника из приведённого списка литературы.

В качестве примера приведём требования к оформительским параметрам работы. Объём работы – не менее 20 стр. Размер шрифта – 14, тип шрифта - Times New Roman (для заголовков можно другой), выравнивание – по ширине, междустрочный интервал – одинарный (или какой-либо другой), параметры страницы (слева – 2.5, справа – 1.5, сверху и снизу – 2), нумерация страниц – сверху по центру (либо иная), отступ (красная строка) – 1.25. Титульный лист, оглавление, введение, заключение, список литературы (информационные источники) обязательны.

Реферат оформляется в виде текста с иллюстрациями (рисунками, графиками, схемами и т.п.) на листах стандартного формата А4. Начинается с титульного листа, в котором указывается: название вуза, учебной дисциплины; тема реферата; фамилия и инициалы исполнителя (обучающегося) и руководителя работы с указанием учёного звания и учёной степени преподавателя; номер академической группы; название кафедры, по тематике и в рамках которой выполнена работа; год и географическое местонахождение вуза. Затем следует оглавление (содержание) работы с указанием глав, разделов, параграфов и страниц, с которых они начинаются. В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания, например,:

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

2. Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том \_\_. № \_\_. Страницы от \_\_ до \_\_.

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

Тезисы (текст) доклада – примерно на трёх-трёх с половиной страницах формата А4. Продолжительность доклада – 10-12, максимум – до 15 минут. Презентация – не более 15-18 слайдов, включая титульный и итоговый слайды.

Наглядность необходима: если есть какие-либо иллюстрации к тексту (чертежи, картинки, рисунки, портреты персонажей, фотоизображения, таблицы, диаграммы, графики и т.п.) – обязательно вставьте их в текст работы для иллюстрации и доказательства ваших утверждений. Размеры рисунков и фото в тексте не более 8см x 8см, или 8см x 12см, если рисунок (фото) горизонтальный.

Оформление и объём работы в полной мере должны отвечать предъявляемым требованиям, при этом работа должна содержать богатый графический и иллюстративный материал; основные научные положения и полученные результаты в работе должны быть представлены (изложены) ясно, логично, последовательно и обоснованно.

**Подготовка и выступление с докладом на студенческой научной (научно-практической, научно-методической) конференции.** После завершения написания и оформления письменной работы обучающийся начинает подготовку выступления с докладом на студенческой научной конференции. Для этого необходимо составить доклад и на его основе подготовить презентацию. Важным элементом подготовки к выступлению на конференции является консультация у преподавателя. Однако консультация только тогда достигает цели, когда обучающийся придёт к преподавателю с конкретными вопросами, которые почему-либо остались неясными после проработки темы. Поэтому не следует спешить на консультацию, пока не проработан материал и тщательно не продуманы вопросы.

При подготовке к выступлению (к докладу на конференции, «круглом столе» и т.п.) требуется как можно чаще прибегать к изложению вслух всего прочитанного и усвоенного. После проработки каждого раздела (параграфа, главы) НИРС (реферата, контрольной работы) рекомендуется вслух восстановить по памяти его краткое содержание и основные доказательства в логической последовательности. Доказательство вслух (репетиция доклада на «круглом столе» с последующей защитой выполненной работы) способствует более глубокому усвоению материала. Все, что обучающийся изучил, он должен сам грамотно объяснить. При этом учитываются (оцениваются) научность (правильность) используемой при объяснении терминологии, чёткость представляемых понятий, которыми оперирует докладчик. Обучающемуся также важно быть уверенным и убеждённым в своей правоте, представляя, аргументируя и отстаивая свой взгляд, свою точку зрения на обсуждаемую проблему.

В процессе доклада результатов НИРС обучающемуся необходимо пользоваться соответствующей теме научной терминологией; уверенно владеть учебным материалом, излагать его логично, последовательно и убедительно. Доклад на защиту должен быть построен методически грамотно, содержать правильное и обоснованное заключение (выводы). Ответы обучающегося на поставленные (заданные) вопросы должны звучать так же обоснованно и убедительно, как и само выступление, быть по существу правильными и полными.

Критериями оценки успешности защиты являются: полнота раскрытия темы; научность, убедительность и доказательность аргументирования; умение ясно, логично и доступно излагать свои мысли; выделять главное и делать необходимые (правильные) выводы; умение защищать выдвигаемые научно-теоретические положения, кратко, полно и доходчиво отвечать на поставленные вопросы.

На конференции (зачете) старайтесь владеть собой и учитесь точно и кратко отвечать на вопросы, поясняя и иллюстрируя свой ответ примерами, доказательствами, сравнениями, стараясь использовать средства наглядности (рисунки, чертежи, презентацию и т.п.). По окончании доклада необходимо в качестве обобщения и, подводя итоги сказанному, сделать краткие выводы, в которых должны содержаться основные, главные положения изложенного.

Содержание выполненных НИРС, рефератов, контрольных работ и докладов необходимо заранее предоставить для проверки и утверждения преподавателю.

Итоговую работу (НИРС, реферат) предоставляется руководителю работы в отпечатанном и в электронном виде (на любом электронном носителе).

#### **8.4. Указания (рекомендации) по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-восстановительных, коррекционно-лечебных и других, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно). Главным их содержанием является самостоятельная работа каждого обучающегося по выполнению практических заданий. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося. Настоящие рекомендации (указания) действительны как для УТЗ под руководством преподавателя, так и для самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ).

До начала практических занятий по дисциплине «Физическая культура» обучающемуся рекомендуется:

1. Ознакомиться с основными положениями настоящей рабочей программы. Особенно внимательно надо изучить параграф №8, который называется «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура».

2. Изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе тренировки.

3. Ознакомиться с рекомендациями (правилами, советами) безопасного поведения и учебно-тренировочной деятельности и неукоснительно выполнять их в ходе учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

4. Изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных, например, скоростной выносливости, силовой выносливости и др.).

5. Получить представление о должной (правильной) структуре учебно-тренировочного занятия (УТЗ), о способах и приёмах дозирования физической нагрузки (ФН).

6. Помните, что любой вид жизнедеятельности, а тем более, – тренировка в каком-либо виде спорта, – травмоопасны. Поэтому тщательно выполняйте (соблюдайте) правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Если вы серьёзно, так сказать «профессионально», с мотивацией достижения высоких спортивных результатов, занимаетесь или хотите заниматься каким-либо видом спорта, то лучше проводить занятия и тренировки с квалифицированным тренером.

7. Для достижения положительного эффекта от тренировки (спортивной или оздоровительной направленности) важное значение имеет спортивная форма одежды и обуви. Форма одежды не должна стеснять и ограничивать движения, хорошо впитывать пот, быть хорошо вентилируемой (пропускать воздух). Для этих целей хорошо подходят футболки и брюки, майки и шорты из хлопчатобумажной ткани. Важно для тренировки быть одетым по фактической погоде, чтобы тело не переохлаждалось и не перегревалось. В ветреную прохладную погоду сверху обязательно должна быть ветровка, желательно с капюшоном.

Обувь должна быть лёгкой, удобной, приятной и комфортной, должна удовлетворять требованиям гигиены, функционально соответствовать требованиям, для которых эта обувь предназначена.

Спортивная обувь должна быть длиннее стопы примерно на 10-15 мм, чтобы ваш большой палец не упирался в носок. Советуем избегать пользоваться тесной и узкой спортивной обувью, так как это может привести к изменению формы стопы, ограничению подвижности суставов и нарушению кровообращения. Любая спортивная обувь должна быть мягкой, легкой, водонепроницаемой, а также не изменять своей формы и размера после стирки и сушки. В зимних

условиях следует пользоваться обувью из малотеплопроводных материалов. Спортивная обувь, которая предназначена для летнего периода, должна обеспечить хорошую вентиляцию и позволить избежать любого перегрева стопы или скопления пота.

Обувь должна быть достаточно жёсткой, на нескользящей подошве и плотно шнуроваться, чтобы ступня и голеностоп ощущали себя с обувью единым целым. Однако чересчур плотное шнурование сдавливает кровеносные сосуды и затрудняет кровообращение в голеностопе, поэтому надо найти оптимальный вариант шнурования. Не допускается использование обуви наподобие «шлёпок», «шлёпанцев» и т.п. Для спортивных залов непригодна обувь из материала с чёрной подошвой, оставляющей на паркете зала множество чёрных полос.

8. Всегда приходите на тренировку в хорошем настроении. Позитивный настрой на тренировке – половина успеха! Перед началом УТЗ постарайтесь использовать либо психорегулирующие упражнения, либо иное психологическое самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказ, психологическая установка и др.), чтобы войти в спортивный зал, на спортивную площадку с хорошим настроением, позитивным настроем на получение удовольствия и радости от предстоящего занятия.

9. Непосредственно в самом начале УТЗ внимательно выслушайте преподавателя, который доводит тему, цели, учебные вопросы, план проведения УТЗ, а также учебное задание на проведение тренировки, которое, как правило, преподаватель даёт обучающимся индивидуально – разное, с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы и т.п. Задайте преподавателю вопросы, если у вас возникли какие-либо неясности.

### **8.5. Указания (рекомендации) по проведению практических занятий**

1. В соответствии с индивидуальным (общегрупповым) учебным заданием на УТЗ выберите (самостоятельно, либо с помощью преподавателя) варианты построения (организации и проведения) УТЗ (варианты «А», «Б», «В», «Г», которые приведены в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

2. В процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи). В начале занятия, в подготовительной части обязательно проведите полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Никогда не экономьте на разминке! Это уберёт вас от возможного травмирования.

3. Старайтесь запомнить все объяснения преподавателя перед началом и в ходе занятия, касающиеся методики проведения занятия, методов, способов и приёмов, применяемых преподавателем для достижения целей занятия.

4. Используйте различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

5. Осваивая новое упражнение, новый элемент техники, новое двигательное действие, работайте с минимальной нагрузкой, пока не освоите технику выполнения достаточно уверенно.

6. При разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдайте следующую последовательность:

– уясните, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

– внимательно посмотрите, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся):

– вторично попросите показать его, но уже в замедленном темпе и с попутным объяснением выполнения каждого элемента;

– если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивайте это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок);

– по мере освоения отдельных элементов они соединяются в единое целое и упражнение выполняется в целом слитно (формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности).

7. Работая в положении стоя, всегда принимайте устойчивое положение и сохраняйте равновесие.

8. В процессе выполнения упражнения и во время отдыха дышите правильно (способы дыхания подробно описаны в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

9. Полностью сконцентрируйтесь на выполнении упражнения. Не обращайтесь внимания на возможно скептические или ироничные, возможно насмешливые или любопытные взгляды. Не отвлекайтесь на возможно бессодержательные, расслабляющие разговоры, на мешающие сосредоточиться реплики однокурсников, другие посторонние раздражители. У вас будет возможность отреагировать на подобные раздражители каким-либо образом во время отдыха в перерыве между упражнениями.

10. Желательно, чтобы отдых между тренировкой одних и тех же мышечных групп составлял не менее 48 часов.

11. На УТЗ соблюдайте рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применяйте выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

12. Соблюдайте правила и требования безопасности, независимо от того, где проходит УТЗ (на открытых плоскостных спортооружениях, в спортивных залах или иных помещениях, бассейне и пр.), а также от того, проводится ли оно со спортивным инвентарём, снаряжением, оборудованием или без таковых.

13. В процессе УТЗ осуществляйте самоконтроль за физическим состоянием организма, следите за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем.

14. Не тренируйтесь в болезненном, утомлённом состоянии. Не допускайте перетренированности, которая является причиной возникновения многих травм.

15. Бережно относитесь к тем спортооружениям и спортивному инвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорьте на местах занятий, не портите спортивный инвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках. После окончания занятия уберите места занятий, вернув спортивный инвентарь на те места, откуда вы его взяли (например, мячи – в сумки или сетки для переноса и хранения, гимнастические коврики – в то место, где они были компактно сложены до начала занятий, гантели и блины от штанги – на специальные стойки и стеллажи и т.п.).

16. После интенсивной тренировки, сопровождавшейся усиленным потоотделением, сначала примите тёплый душ. Для того, чтобы водная процедура носила (имела) закаливающий ха-

рактика, тёплый душ смените прохладным. Сочетание (чередование) тёплого душа с прохладным, горячего душа с холодным (контрастный душ) даёт хороший закаливающий эффект. Естественно, что после душа спортивная форма, в которой проводилась тренировка, уже не одевается.

17. Постоянно помните, что ваш главный враг – это ваша собственная лень. К числу не менее опасных врагов относится также заблуждение и непонимание относительно того, что современному человеку, живущему в современном, насыщенном всевозможными стрессами и страдающим гиподинамией (малоподвижностью) мире просто жизненно необходима дополнительная двигательная активность в виде целенаправленных, специально организованных занятий физическими упражнениями.

### **8.6. Рекомендации по подготовке к контрольному практическому тестированию на промежуточных и итоговых контролях**

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с условиями и требованиями, предъявляемыми к выполнению упражнений, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения. При необходимости проконсультируйтесь с преподавателем.

Лучшим методом подготовки к зачёту является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего семестра с первого до последнего дня.

### **8.7. Методические указания (рекомендации) для обучающихся по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **8.7.1. Общие положения об организации самостоятельных занятий**

Примерная классификация форм занятий физическими упражнениями.

Занятия ФУ можно проводить или *организованно*, в составе групп, под руководством тренера (преподавателя) или *самостоятельно* (также либо индивидуально, либо группой из нескольких человек).

После окончания ВУЗа организованные формы тренировок, как правило, заканчиваются, и человек сам волен определять, чем и как ему заниматься. Вот здесь на первый план выходят самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) в их разных формах. СТЗ – это основная форма тренировки организма для достижения высокого уровня физического здоровья. Для правильного проведения любого СТЗ (чтобы занятие максимально приносило пользу и не наносило вреда и ущерба здоровью) каждый должен знать основы оздоровительной тренировки, принципы и методику организации и проведения СТЗ.

Важнейшим фактором оптимизации двигательной активности человека на протяжении всей его жизни являются самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, перерывы в трудовом дне с использованием упражнений специальной направленности, СТЗ в свободное от работы время, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни человека. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.



Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и могут включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.

**Формы самостоятельных занятий.** Формы самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями определяются их целью и задачами.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – утренняя зарядка;
- упражнения в течение учебного (трудового) дня;
- самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) (в свободное от учёбы время).

Сюда ещё можно добавить попутную физическую тренировку.

### **8.7.2. Указания, правила и рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики (УГГ) – утренней физической зарядки (УФЗ)**

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм самостоятельных занятий ФУ. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Несмотря на то, что все хорошо знают, какую большую пользу приносит человеку УГГ (утренняя зарядка), многие люди вообще не делают ее. Они, пытаясь оправдать свою лень, ссылаются на отсутствие времени и предпочитают поваляться лишние минуты в постели. Однако время, которое человек тратит на зарядку, не напрасно потеряно. Оно обернется улучшением работоспособности, бодростью и хорошим настроением. Благодаря зарядке ускоряется и переход от состояния сна и полного покоя к повседневным заботам.

УГГ выполняется ежедневно. УГГ способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

В комплексы УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями (например, с гантелями большого веса), на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя зарядка не должна быть продолжительной. При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин.);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, – упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны туловища в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 с;

– упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием.

Кроме гимнастических упражнений в зарядку может включаться умеренный бег.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из двух-трех упражнений (а при силовых упражнениях – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30с). При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Дозировка физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается:

– изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола, легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»);

– изменением амплитуды движений;

– ускорением или замедлением темпа;

– увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;

– включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;

– увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры – влажное обтирание, обливание, прием душа, летом – купание с учетом правил и принципов закаливания.

У обучающихся, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Особо необходима зарядка для обучающихся с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (к ним относятся практически все студенты всех образовательных учреждений).

### **8.7.3. Указания, правила и рекомендации по выполнению упражнения в течение учебного дня**

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на учебных местах (в аудиториях) или рядом с ними. Физические упражнения, так называемые физкультурные паузы, физкультминутки, выполняются во время перерывов в течение учебного дня.

Они обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. через каждые 1,5-2 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей положительности.

Активный отдых поможет гораздо быстрее восстановить силы, но к выбору его форм и

методов нужно подойти особо, с учетом индивидуального сочетания четырех основных признаков утомления: падения внимания, потери интереса к работе, сонливости, перевозбуждения.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Упражнения в течение учебного дня – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Физкультурная пауза включает, во-первых, упражнения, расслабляющие натруженные мышцы и успокаивающие утомленные нервные центры; во-вторых, упражнения, тонизирующие бездействовавшие нервные центры и мышцы; в-третьих, упражнения, улучшающие мозговое и периферическое кровообращение и устраняющие неблагоприятное влияние гиподинамии на организм.

Виды упражнений, их последовательность, темп, количество повторений, продолжительность физкультурной паузы зависят от профессии и характера труда. При легкой работе выполняются интенсивные упражнения, при тяжелой – менее интенсивные. Чем сложнее профессиональная деятельность, тем проще должны быть упражнения.

С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением *для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха)* улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты учебной деятельности.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями.

Порой достаточно просто подвигать головой несколько секунд, и пелена перед глазами рассеивается. В таких микропаузах можно использовать самые различные упражнения, приемы самомассажа, обливания холодной водой, дыхательные упражнения и др.

Микропаузы можно и нужно использовать самостоятельно, не дожидаясь общей команды для всех. Используйте микропаузы в любое время, когда возникает острая необходимость (например, интенсивные динамические упражнения, улучшающие мозговое кровообращение, упражнения для мышц глаз, самомассаж воротниковой зоны и др.). Главное, чтобы упражнения направлены и быстро устраняли неприятные субъективные ощущения.

**Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут.** Физкультурные паузы в течение учебного дня проводятся для ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной учебной деятельности с целью профилактики утомления, повышения функциональной активности организма, поддержания высокой работоспособности. Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультурных пауз необходимо выполнять непосредственно на своих учебных местах продолжительностью по 8-10 минут не менее двух раз в течение учебного дня. Оптимальным считается повторение таких комплексов через каждые два часа учёбы. Заканчивать физкультпаузу рекомендуется самомассажем мышц задней поверхности шеи.

Физкультминуты обычно включают не весь комплекс упражнений, а лишь 2-3 отдельных упражнения, которые выполняются по 1-2 минуты на своих учебных местах 2-3 раза за учебный день по самочувствию, при появлении признаков нервно-эмоционального напряжения, усталости, сонливости, утомления глаз, локального мышечного утомления или при онемении каких-либо частей тела.

#### 8.7.4. Указания, правила и рекомендации по проведению самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) (в свободное от учёбы время)

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 минут можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15-20 и 25-30 минут, основная – 30-40 и 45-55 минут, заключительная – 5-10 и 5-15 минут.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое СТЗ состоит из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной (заминки).

**Подготовительная часть тренировочного занятия.** *Цель:* подготовить организм к физической нагрузке (ФН) в основной части занятия.

Продолжительность этой части занятия – не более 10-15 минут. Подготовительная часть (разминка) в свою очередь делится ещё на две части: общеразвивающую (общую) и специальную. *Задачей общей разминки* является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

*Задача специальной разминки* – углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Общеразвивающую часть можно начать с ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки 6-8 мин., юноши 8-12 мин.), комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т. е. сначала разминаются мышцы шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно *статических упражнений*, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обя-

зательно закончиться выполнением *динамических упражнений на растягивание*, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости.

На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально-подготовительных упражнений, а мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложнокоординированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по-другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но проводить такую разминку могут себе позволить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Этот вариант разминки обычно распространен среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

Отдельные «блоки» подготовительных упражнений, в том числе махи и растяжки, рекомендуется включать и в основную часть занятия, проводя, таким образом, специальную разминку перед выполнением в полную силу скоростно-силовых и координационно-сложных движений. Например, разминку мышц спины и задней поверхности бедра – перед выполнением наклонов туловища вперед с отягощением на плечах, скоростным бегом со старта и с ходу; махи ногами в сторону и шпагат – перед выполнением ударов в сторону и т. д.

Общее содержание трех относительно стандартных вариантов проведения разминки в самостоятельных занятиях приводится в *табл. 14*.

**Табл. 14. Содержание вариантов разминки для самостоятельных занятий**

<b>Варианты</b>	<b>Содержание</b>
1. На улице	Ходьба, бег 500-1500 м, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.
2. В спортивном зале	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.
3. В спортивном зале, дома	Комплекс статических упражнений на гибкость, махи ногами, динамические упражнения на растягивание у гимнастической стенки.

Описанные варианты разминки можно использовать и в качестве отдельных, самостоятельных тренировок на занятиях по физической подготовке восстановительной направленности, на утренней физической зарядке. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4-6 км (20-35 минут бега со скоростью 5-6 мин на 1 км) в первых двух вариантах. А продолжительностью комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий раз-

личные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Включает упражнения на растягивание (для мышц верхних и нижних конечностей, суставов – в зависимости от того, чем вы будете заниматься в основной части занятия) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Можно использовать в разминке отдельные силовые упражнения (отжиманий, приседаний) в незначительной дозировке.

Во время разминки в организме происходят следующие физиологические изменения:

- увеличивается артериальное кровообращение и повышается кровяное давление;
- увеличивается температура мышц и их эластичность;
- возрастает легочный и бронхиальный поток крови;
- дыхание становится более частым и глубоким;
- активность процессов пищеварения и всасывания снижается;
- расширяются сосуды кожи.

Разминка как **пусковой механизм**, «включает» отдельные органы и системы организма для эффективного и экономичного выполнения предстоящей работы.

**Основная часть тренировочного занятия.** *Цель:* выполнение основной физической нагрузки, восполнение недостатка двигательной активности, развитие физических качеств, тренировка физиологических систем организма.

Само содержание занятий может иметь как комплексный, так и однонаправленный характер, иначе говоря, решать несколько сопряженных или только одну приоритетную задачу.

Комплексная направленность отдельного занятия затрудняет управление ходом тренировочного процесса – то есть целенаправленным изменением физического состояния. Это связано с тем, что сочетание в одном занятии нагрузок разного физиологического воздействия может иметь как положительный, так и отрицательный *эффект взаимодействия*. Поэтому при неумелом построении развивающей тренировки может происходить не улучшение Вашей тренированности, а ее стабилизация или даже регресс. Необходимо исключить возможность появления таких отрицательных эффектов взаимодействия нагрузок рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому каждое отдельное занятие целесообразно строить по принципу решения одной главной задачи и одной-двух дополнительных задач. Решение же всего комплекса задач тренировки достигается оптимальной последовательностью их решения в рамках недельного цикла, мезоцикла, этапа и т. д.

При постановке в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение этой главной задачи занятия. Направленность физических нагрузок на выполнение какой-либо задачи определяется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить четыре наиболее часто встречающихся варианта структуры основной части занятия.

**ВАРИАНТ «А».** Предназначен для занятий *с преимущественной направленностью на развитие двигательных (физических) качеств*, то есть на улучшение и поддержание «*физических кондиций*». В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на развитие и совершенствование того или иного качества, будет изменяться и его структура. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных и логически взаимосвязанных «бло-

ков» нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на рекомендуемых сочетаниях нагрузок различной направленности:

- после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;
- после аэробной работы большого объема (например, бега на 6-10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;
- после большого объема координационно-сложной работы на разучивание и совершенствование техники движений можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;
- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;
- упражнения для развития специальной выносливости выполняются после скоростно-силовых упражнений или отдельной тренировкой; после них целесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем для большинства тренировок, в том числе проводимых и в форме УФЗ (УГГ).

**ВАРИАНТ «Б»** – предназначен для комплексной тренировки **с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи технической подготовки и дополнительной – развития физических качеств**. Он основан на последовательном применении двух относительно больших «блоков» нагрузки. В первом «блоке» обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники спортивных упражнений, например, отдельных приемов рукопашного боя в рамках решения главной задачи. Во втором «блоке» решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части самостоятельного занятия для начинающих на первых этапах их подготовки, так как он позволяет проводить углубленное разучивание сложных технических действий (например, приемов рукопашного боя) параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных навыков движений и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта, можно усложнить структуру занятия. Для этого предлагается следующий вариант его построения.

**ВАРИАНТ «В»** – структура этого варианта состоит из *3-5 относительно небольших комплексных «блоков» нагрузки, в которых решаются одна главная задача разучивания и совершенствования техники координационно-сложных двигательных действий и дополнительные задачи физической подготовки*. В этих «блоках» упражнения технико-тактической подготовки чередуются с упражнениями на гибкость, скоростно-силовыми и на специальную выносливость. Как правило, в последнем «блоке» объем выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность «переключаться» после отработки техники отдельных упражнений на выполнение упражнений для специальной физической подготовки. Этим удастся избежать сильного специфического утомления высших нервно-моторных функций управления движениями. В конечном итоге, при таком построении занятия можно или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или, при выполнении одинаковых объемов сложно-координированных технических действий, существенно уменьшить степень утомления.

**Вариант «Г»** – структура занятия этого варианта наиболее проста. Оно состоит *из одного «блока» однонаправленной работы и предназначено для решения лишь одной задачи тренировки*. Такое построение тренировочных занятий имеет широкое распространение, например,

в кроссовой или лыжной подготовке, при развитии силы или гибкости. Продолжительность занятия по этому варианту структуры, как правило, не превышает одного часа.

**Заключительная часть тренировочного занятия – «заминка».** *Цель:* приведение организма в относительно спокойное состояние, восстановление дыхания.

По спортивной терминологии эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление мышц в сочетании с упражнениями в восстановлении нормального дыхания, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В число этих упражнений можно включить встряхивание (потряхивание) мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие воздействия (аутотренинг). Продолжительность заминки обычно составляет 10-15 минут.

## **8.8. Виды самоконтроля за состоянием своего организма в процессе УТЗ и СТЗ**

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий Физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективных показателей (масса тела, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

**Субъективные показатели самоконтроля. *Настроение.*** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

***Самочувствие.*** Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил, неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).



**Сон.** Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

**Аппетит.** Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

**Работоспособность.** Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

**Утомление.** Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, то есть когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

**Объективные показатели самоконтроля. Частота сердечных сокращений (ЧСС).** В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей характеризующая состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

**Масса тела.** Для определения нормальной массы тела используются различные массоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальная масса тела для людей соответствующего роста определяется по формулам:

**от 155 до 165 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 100**

**от 165 до 175 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 105**

**175 см и выше: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 110**

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки.

$$\text{Масса тела (кг)} = \{\text{Рост (см)} \times \text{Объем грудной клетки (см)}\} / 240$$

**Частота дыхания (ЧД).** Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз/мин. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).** Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин ЖЕЛ = 2,5-4 литра, у мужчин ЖЕЛ = 3,5-5 литров (л), у спортсменов-пловцов показатель ЖЕЛ доходит до 7,5 л.

**Артериальное давление (АД).** Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула нормального давления для каждого возраста:

$$\text{АД макс.} = 102 + (0,6 \times \text{кол-во лет}) \quad \text{АД мин.} = 63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$$

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического

$$\text{АД макс.} \approx 100-140 \text{ мм рт.ст.}; \text{ для диастолического АД мин.} \approx 80-90 \text{ мм рт.ст.}$$

**Профилактика травматизма на УТЗ и СТЗ.** В процессе занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма.

Причинами травматизма могут быть:

- несоблюдение и нарушение в методике проведения занятий;
- невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей, обучающихся;
- неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий;
- незнание и несоблюдение мероприятий по страховке и само страховке;
- перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося;
- плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции;
- несоблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- недисциплинированность и невнимательность занимающихся, несоблюдение порядка проведения учебных занятий, несоблюдение правил поведения в ходе УТЗ и СТЗ и др.

Необходимо также учитывать и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Названы наиболее общие причины возникновения травм. Для каждого вида спорта есть более подробный перечень мер безопасности в соответствующих инструкциях. Перед началом занятий необходимо ознакомиться с подобными инструкциями.

### 8.9. Принципы занятий физическими упражнениями

Для того чтобы физические упражнения оказывали на человека только положительный эффект как при организованных занятиях, так и при самостоятельных занятиях, необходимо соблюдать ряд правил, ряд принципиальных положений. Соблюдение их гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главные из них: *сознательность и активность* (формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями), *постепенность* (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок) и *последовательность* (динамичность), *повторность, индивидуализация* (доступность), *систематичность* (следование определённой выбранной системе, регулярность занятий), цикличность и волнообразность, *разнообразие применяемых средств, владение и постоянное использование средств и методов самоконтроля*.

### 8.10. Методы формирования и развития физических качеств

**Методы формирования и развития выносливости.** Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на непрерывные, интервальные, а также контрольный и соревновательный методы.

**Непрерывные методы.** *Равномерный непрерывный метод* заключается в продолжительном выполнении упражнений циклического характера (бег, ходьба, плавание и др.) в равномерном темпе: с равномерной скоростью малой и средней интенсивности или малой и умеренной мощности. Этот метод особенно широко применяется на первых этапах развития общей выносливости. Продолжительность циклических упражнений для того, чтобы появился тренировочный эффект, должна быть от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Дает возможность развития аэробных способностей организма.

**Переменный непрерывный метод** заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения, или, другими словами, периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных обучающихся.

**Интервальные методы.** *Интервальный метод* заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции (дозированное повторное выполнение упражнений) небольшой интенсивности и относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) со строго определённым временем отдыха, где интервалы отдыха между пробежками обычно заполняются ходьбой или медленным бегом.

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма (на неполном восстановлении). Этот метод широко применяется во всех циклических видах спорта (бег, лыжи, коньки, плавание, гребля и т.д.), в некоторых скоростно-силовых видах и единоборствах для совершенствования специальной выносливости и её отдельных компонентов.

**Контрольный метод** заключается в прохождении не менее 70% основной дистанции с соревновательной скоростью, а в отдельных случаях и с более высокой, максимально возможной скоростью. При этом продолжается развитие специальной выносливости и, одновременно производится проверка готовности к соревнованиям.

**Соревновательный метод** завершает весь процесс тренировки и развития выносливости, а также всех других сторон подготовки обучающегося. Для этого метода характерно преодоление дистанции с максимально возможной скоростью и имеет главной целью достижение самого высокого спортивного результата.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для развития (формирования) физических, эмоциональных, волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после предварительной постепенной систематической подготовки организма к экстремальным физическим и психическим нагрузкам.

На начальном этапе тренировки развитие общей выносливости достигается постепенным повышением нагрузок и включением организма в постепенно увеличивающуюся работу. С этой целью постепенно удлиняется дистанция ходьбы, бега, плавания, лыжной или велосипедной гонки и т.д. Темп выполнения упражнения остается неизменным. В дальнейшем для повышения выносливости организма постепенно увеличивается интенсивность прохождения дистанции, а промежутки отдыха сокращаются.

Средствами развития выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, тренировка на кардиотренажерах, гребля, езда на велосипеде, бег на коньках, танцевальные движения аэробного характера и т.п.).

Подготовленные обучающиеся при развитии общей выносливости активно используют циклические упражнения, постепенно изменяя темп движения. На начальном этапе время выполнения упражнения около 12-15-30 минут, которое постепенно увеличивается до 1-2-3х часов.

**Методы формирования и развития силы.** При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. **Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. **Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. **«Взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. **Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыж-

ках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.

6. **Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. **Выносливость к динамической** работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. **Статическая выносливость** – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

7. **Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать (координировать) мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Это **способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой** при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их характеристиками: метод тренировки определённого физического качества

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для формирования и развития силы и её компонентов используются физические упражнения:

– **с собственным весом** (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», футбола и др.);

– **с внешним отягощением или сопротивлением** (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги, набивных мячей и утяжелённых гимнастических палок; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов; силовых тренажёров и др.);

– **упражнения изометрического характера** – упражнения, при выполнении которых сокращение мышцы ведет за собой лишь ее напряжение, а не изменение её длины (в отличие от изотонических упражнений, при которых, благодаря сокращению мышцы, меняется ее длина). Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительные средства развития силы.

Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного, и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия

Для развития мышечной силы используются следующие методы:

**Метод максимальных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный»).

**Метод повторных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равно-

мерный», приём «суперсерий», приём комбинаций упражнений, «круговой»).

**Метод непределённых тягощений с предельным числом повторений.**

**Метод «до отказа»** (внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы. Возможные варианты: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов - «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов).

**«Ударный» метод.** «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

**Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.**

Более подробная характеристика методов развития силы и её компонентов дана в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» (элективный (вариативный) курс – модуль «атлетическая гимнастика»).

**Методы и средства формирования и развития гибкости.** Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). При воспитании гибкости используют метод повторных упражнений.

**Методы и средства формирования и развития ловкости.** Применяемые для воспитания ловкости общеразвивающие упражнения с предметами и без них рекомендуется выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке и скамейке, упражнения в лазании, перелезании, танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, прыжки на батуте и т.д. Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта обучающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости. Постоянное повышение координационной сложности упражнений также способствует эффективному развитию ловкости.

**Игровой метод в развитии ловкости.** Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

В процессе обучения предусматривается отчётность обучающихся как по теоретико-методической, так и по практической части учебной программы. В теоретико-методической части обучающиеся в каждом семестре обучения выполняют письменную работу теоретико-методической направленности (контрольная работа, реферат, НИРС), готовят по ней доклад (выступление) и презентацию к докладу. С таким докладом каждый обучающийся выступает на одной из интерактивных форм проведения учебных занятий (круглый стол, дискуссия, тренинг и др.), представляя, аргументируя, отстаивая и защищая свой взгляд, свою точку зрения на обсуждаемую проблему.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура», как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке письменных работ, рефератов, НИРС используются следующие виды информационных технологий:

1. Чтение преподавателями лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием слайд-презентаций, электронных проекционных устройств и демонстрационных экранов.

2. Демонстрация на больших экранах, расположенных в местах проведения практических занятий, через компьютерные проекционные устройства образцовой техники выполнения физических упражнений и методики проведения спортивно-оздоровительной тренировки.

3. Подготовка и использование обучающимися слайд-презентаций в ходе выступления с докладами по результатам НИРС на «круглых столах», организуемых и проводимых кафедрой физического воспитания и спорта.

4. Поисковая деятельность обучающихся в глобальной сети Internet, в локальных компьютерных сетях, в том числе с использованием электронной библиотеки Университета учебно-методических и научных материалов, относящихся к тематике НИРС по кафедре физического воспитания и спорта.

5. Организация взаимодействия, обмен информацией между преподавателями и обучающимися, а также непосредственно между обучающимися посредством электронной почты, отправка и получение учебных заданий, консультации, представление выполняемых работ и их корректировка и т.п.

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Занятия как обязательные, так и факультативные, проводятся в течение всего периода обучения на спортивных сооружениях, отвечающих всем современным требованиям, в состав которых входят:

1. Спортивный зал для проведения учебных занятий и соревнований.
2. Стадион открытого типа.
3. Стрелковый тир.

#### *Приложение №1*

#### *Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре*

<b>Название медицинских групп</b>	<b>Медицинская характеристика</b>	<b>Допускаемая физическая нагрузка</b>
<b>Основная</b>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при хорошем физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в одной из спортивной секций, участие в соревнованиях
<b>Подготовитель-</b>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физи-	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных

<b>ная</b>	ческим развитием и недостаточной физической подготовленностью	навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму новых требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
<b>Специальная</b>	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной работы	Занятия по специальным учебным программам
<b>Лечебная</b>	Лица, направленные для занятий лечебной физической культурой (после острых заболеваний, обострения хронических, после травм и операций), инвалиды	Занятия по специальным учебным программам

*Приложение №2*

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»  
(элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	13	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11



Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3
	6	5	4
	7	6	5
Подъём переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3
	6	5	4
	7	6	5
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
	54	50	46
	56	52	48
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40
	65	55	45
	70	60	50
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	50	43	37
	55	47	40
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	8	6
	11	9	7
	12	10	8
Угол в упоре на брусьях (сек.)	10	8	6
	11	9	7
	12	10	8
Рывок гири 16 кг (до 70 кг) (кол-во раз)	20	16	12
	24	18	14
	28	20	16
Рывок гири 16 кг (свыше 70 кг.) (кол-во раз)	30	26	22
	34	30	26
	38	34	30
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	40	30	20
Челночный бег 10×10 м (сек.)	28.0	29.0	30.0
	27.0	28.0	29.0
	26.0	27.0	28.0
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
	13.2	13.5	14.3
	13.1	13.4	14.2
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	13.5	14.8	15.1
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
	3.30	3.40	4.05
	3.25	3.35	4.00
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.30	14.30	15.30
	13.25	14.20	15.10

	13.20	14.10	14.5
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	12.30	13.30	14.00
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.) (тест Купера)	2750-3000	2500-2750	2200-2500
Бег 5 000 м (мин, сек.)	25.00	26.00	28.00
	24.45	25.45	27.30
	24.30	25.30	27.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	23.50	25.00	26.30
	23.20	24.30	26.00
	23.00	24.10	25.30
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	23.30	25.30	26.30
Плавание 50 м в/с (мин, сек.)	45.5	50.5	55.0
	43.0	48.0	53.0
	40.0	44.0	48.0
Плавание 50 м на спине (мин. сек.)	55.0	1:00	1:05.0
	50.0	55.0	59.0
	45.0	50.0	55.0
Плавание 50 м брасс (мин. сек.)	1:00	1:04.0	1:08.0
	55.0	59.0	1.03
	50.0	54.0	58.0
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 30 мин (м.)	600	500	400
	800	700	500
	1000	800	600

<b>Ловкость</b>			
Комплекс вольных упражнений №1	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Комплекс вольных упражнений №2	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230
	255	245	235
	260	250	240
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый	240	230	215
Прыжки в длину с разбега (см.)	480	460	435
	485	465	440
	490	470	445
Метание спортивного снаряда весом 700 гр. Юноши (м.)	36	32	28
	37	33	29
	38	34	30

Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	37	35	33
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120
	150	140	135
	160	150	140
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+13	+7	+6

**1 КУРС  
II семестр**

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13	11	9
<b>Быстрота</b>			
Челночный бег 10×10 м	28.0	29.0	30.0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»

<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	50	43	37
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
<b>Ловкость</b>			
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на 3-ем текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.00	14.00	15.30

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Комплексное силовое упражнение	52	48	44

ние (кол-во раз за 1 мин.)			
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.00	14.00	15.30

## 2 КУРС

### III семестр

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 1-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	6	5	4
Подъём переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) либо	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.30	3.40	4.05
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.25	14.20	15.10
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.) (тест Купера)	2750-3000	2500-2750	2200-2500

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		

	«5»	«4»	«3»
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	13	7	6
<b>Ловкость</b>			
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135
Комплекс вольных упражнений №1	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
<b>Сила</b>			
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на 3-ем текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	12	10
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	20	16	12

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	12	10
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	20	16	12

## 2 КУРС

### IV семестр

#### *Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	65	55	45
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	50	43	37
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Ловкость</b>			
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135

#### *Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 2-ОМ текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Быстрота и выносливость</b>			
Челночный бег 10×10 м(сек.)	27.0	28.0	29.0
<b>Ловкость</b>			
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230

#### *Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 3-ем текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		

	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46
<b>Быстрота и выносливость</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на промежуточном контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2

**3 КУРС**

**V семестр**

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	7	6	5
Подъём переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	7	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Быстрота</b>			



Бег 100 м (сек)	13.1	13.4	14.2
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.25	3.35	4.00
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.20	14.10	14.50
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.)	2750-3000	2500-2750	2200-2500

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Ловкость</b>			
Комплекс вольных упражнений №2	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	255	245	235
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	55	43	37
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	24	18	14

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 3-ем текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения,	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое
--------------------------	--

двигательного действия, навыка, технического элемента	физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46

**3 КУРС**

**VI семестр**

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 1-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	55	47	40
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	56	52	48
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	28	20	16
Рывок гири 16 кг (свыше 70 кг.) (кол-во раз)	38	34	30
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	13	7	6

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 2-ом текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	11

<b>Быстрота</b>			
Челночный бег «Елочка» 92 м (сек.)	26.0	27.0	28.0

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	15	13	11
Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	7	6	5
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.1	13.4	14.2

**Приложение №3**  
**Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)**  
**СИЛА**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Вис хватом сверху; сгибая

руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Девушки выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, не отрывая ног от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Туловище прямое.

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

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.** Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). Исходное положение – лежа на спине, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени прямые, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» выполняется отсчет количества движений. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

**Подъем переворотом на перекладине.** Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

**Подъем силой на перекладине.** Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.** Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Упор, сгибая руки, прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в упор. Положение упора фиксируется. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Угол в упоре на брусьях.** Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.

**Комплексное силовое упражнение.** Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Приседание на одной ноге.** Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на

скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, обучающийся присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

**Поднимание гири 24 кг (рывок).** Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг - 8 раз; 70 кг и выше - 12 раз.

## БЫСТРОТА

**Бег на 100 м.** Выполняются с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**Челночный бег 10x10 м.** Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Бег на 1 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км. Бег на 5 км.** Проводятся на любой местности или по беговой дорожке стадиона с общего или отдельного старта. В случае проведения бега на местности старт и финиш оборудуются в одном месте.

**12-минутный беговой тест (тест Купера).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега обучающемуся можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Обучающийся должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Обучающийся находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

**Лыжная гонка на 5 км. Лыжная гонка на 3 км.** Эти упражнения проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

## ГИБКОСТЬ

**Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба.** Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

## ЛОВКОСТЬ

### Комплекс вольных упражнений № 1

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

### Комплекс вольных упражнений № 2

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и пово-

ртом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«**Семь**» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«**Восемь**» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«**Девять**» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«**Десять**» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«**Одиннадцать**» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«**Двенадцать**» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«**Тринадцать**» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«**Четырнадцать**» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«**Пятнадцать**» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны ладонями внутрь.

«**Шестнадцать**» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

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

## ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ

**Ныряние в длину.** Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности обучающегося к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния обучающийся должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

**Метание спортивного снаряда (гранаты) (700г – юноши, 500г – девушки) на дальность.** Выполняется любым способом с разбега или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Граната должна упасть в коридор шириной 10 м,

размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполнить три попытки подряд, зачет – по лучшей.

**Функциональная проба Штанге.** Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

#### *Приложение №4*

#### ***Примерная тематика НИРС для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре***

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, выполняют студенческие научно-исследовательские работы (НИРС), связанные:

- с концепциями, подходами, методами и средствами общей оздоровительной направленности, здоровьесбережения и здоровьесформирования в процессе учебной и последующей профессиональной деятельности;
- методами, приёмами и методиками лечебной физической культуры по основному и сопутствующему заболеваниям;
- различными моделями построения здорового (оптимального) образа жизнедеятельности.

Далее приведена тематика НИРС по направлениям исследования:

1. Здоровье как главная жизненная ценность в системе важнейших жизненных ценностей человека. Современное понимание понятия «индивидуальное здоровье» человека. Характеристика компонентов индивидуального здоровья: здоровье физическое (биологическое, соматическое), психическое, социальное (нравственное), духовное, душевное (эмоциональное).
2. Совершенствование (оптимизация) своего образа жизни, модели жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья. Методы повышения своей умственной и физической работоспособности, улучшения психического, физического, эмоционального самочувствия и настроения, регулирования психофизического и психоэмоционального состояния, достижения активного творческого долголетия.
3. Адаптация к информационному, экзаменационному и другим видам стрессов методами и средствами психофизической саморегуляции.
4. Сравнительный (сопоставительный) анализ систем физических упражнений для увеличения двигательной активности человека до необходимого и достаточного уровня физической подготовленности, а также поддержания здоровья на безопасном уровне.
5. Организация необходимой и достаточной ежедневной двигательной активности студентов.
6. Оптимальная двигательная активность – важнейшее условие устойчивого здоровья и успешной жизнедеятельности человека.
7. Оздоровительная тренировка в форме самостоятельных тренировочных занятий студентов: виды, объём, интенсивность, периодичность физической нагрузки; самоконтроль при проведении СТЗ.



8. Общий и специальный эффекты занятий циклическими упражнениями аэробного характера.
9. Оздоровительная тренировка. Определение, цели, задачи, функции. Сходство и различие с тренировкой спортивной направленности.
10. Способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных тренировочных занятий.
11. Оздоровительная тренировка: понятие, принципы, методы проведения. Структура, объём, периодичность, интенсивность, самоконтроль.
12. Влияние физических упражнений (ФУ) на нейтрализацию психоэмоционального напряжения организма (стресса) – противострессовое воздействие.
13. Влияние оздоровительной физической культуры (физических упражнений) на состояние и функционирование физиологических систем организма человека.
14. Понятие стресса, факторы риска, приводящие к стрессу, физические, психические и поведенческие признаки стрессового состояния. Характеристика различных видов стрессов. Возможные последствия от воздействия стрессовых факторов.
15. Методы психологического самовоздействия человека, попавшего в экстремальную ситуацию с целью сохранения психического, физического и душевного здоровья.
16. Физиологический механизм развития стрессового состояния.
17. Методы профилактики и устранения негативного воздействия экзаменационного стресса.
18. Характеристика и ситуации применения методов психологического влияния.
19. Адаптация организма человека к различным видам стрессовых ситуаций.
20. Методы снятия стресса при внезапном воздействии стрессового фактора сильной интенсивности.
21. Методы снятия стресса при систематическом воздействии стрессового фактора умеренной и средней интенсивности.
22. Понятие «двигательная активность» (ДА). Содержание, основные функции, виды ДА. Физические качества, которые необходимо развивать в первую очередь с точки зрения оздоровления организма и повышения его работоспособности.
23. Потребности и мотивы, приводящие человека к необходимости заниматься избранными видами спорта или системами физических упражнений. Мотивы занятий дополнительной ДА.
24. Сравнительный анализ современных систем (концепций) питания и их влияние на поддержание здоровья человека на безопасном уровне.

#### *Приложение №5*

*Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу (собеседованию) по темам №№2, 3, 4, 5, 6 теоретического раздела настоящей программы:*

**Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа**

**Вопросы для самопроверки по теоретической теме №2**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Характеристика современного образа жизни (СОЖ). Последствия СОЖ для здоровья человека (как СОЖ влияет на здоровье современного человека).
4. Роль и значение двигательной активности (ДА) человека в преодолении последствий

СОЖ.

5. Какую роль играет движение в нашей жизни? Как влияет ДА на жизнедеятельность человека, его здоровье, самочувствие, работоспособность?

6. Достаточно ли той профессионально-бытовой ДА, с которой мы сталкиваемся ежедневно? Если она нам нужна, то в каком количестве? Если её недостаточно, то каким образом её восполнить (каким видом ДА)?

7. Какие виды ДА вообще существуют (формы ДА) помимо профессионально-бытовых движений? Привести примеры измерения ДА, существующие в различных оздоровительных системах.

8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

9. Здоровый (оптимальный, рациональный) образ жизнедеятельности студента и его составляющие.

10. Влияние различных факторов на индивидуальное здоровье и значимость их весовых коэффициентов в общей структуре индивидуального здоровья.

11. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

12. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

13. Самооценка собственного здоровья.

14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

15. Режим труда и отдыха. .

16. Организация сна.

17. Организация режима питания.

18. Организация двигательной активности.

19. Личная гигиена и закаливание. Факторы и средства закаливания.

20. Профилактика вредных привычек.

21. Культура межличностных отношений.

22. Психофизическая регуляция организма.

23. Культура сексуального поведения.

24. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

25. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

### **Тема 3. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи – 2 часа**

#### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №3**

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. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

7. Дневник самоконтроля.

8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыха-

ния.

10. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

11. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

12. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

14. Методика оценки быстроты и гибкости.

15. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

17. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях по физической культуре.

#### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП) – 2 часа**

##### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №4**

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства.

2. Место ППФП в системе физического воспитания.

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. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

8. Основное содержание ППФП студентов и его реализация.

9. Методика подбора средств ППФП студентов.

10. Организация и формы ППФП в вузе.

11. ППФП студентов на учебных занятиях, и во внеучебное время.

12. Система контроля ППФП студентов.

13. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра избранного профиля.

14. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

17. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

#### **Тема 5. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 2 часа**

##### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №5**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
7. Понятие об органе и системе органов.
8. Представление об опорно-двигательном аппарате.
9. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
10. Представление о строении мышечной ткани, роль и назначение мышц.
11. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
12. Представление о дыхательной и сердечно-сосудистой системах.
13. Эндокринная система и железы внутренней секреции.
14. Внешняя среда и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды..
15. Понятие гомеостаза.
16. Понятие о функциональной активности человека.
17. Характеристика умственного и физического труда.
18. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
19. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
20. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
21. Процесс восстановления.
22. Представление о биологических ритмах человека.
23. Гипокинезия и гиподинамия.
24. Средства физической культуры.
25. Физиологическая классификация физических упражнений.

## **Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе – 2 часа**

### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №6**

1. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование на личном примере).
2. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
3. Методы физического воспитания (методы формирования и совершенствования физических качеств).
4. Структура подготовленности спортсмена (виды подготовки и их характеристика).
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
7. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках.
8. Использование словесных и сенсорных методов.
9. Общие основы обучения движениям.
10. Этапы обучения движениям (алгоритм формирования двигательного действия, технического приёма, элемента техники движения).
11. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) силы и её составляющих.

12. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) выносливости и её составляющих.

13. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) ловкости (координации движений) и её составляющих.

14. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) быстроты и её составляющих.

15. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) гибкости и её составляющих.

16. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.

17. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

#### **16. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть практических занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio, 1С: Предприятие.

#### **17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. ЭБС «IPR» books

2. ЭБС Юрайт