



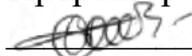
**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Кафедра социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«28» февраля 2023 г.

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

**Направление подготовки:**

**38.03.05 Бизнес-информатика**

**профиль:**

**Информационные технологии в управлении предприятием**

**Квалификация – бакалавр**

**Форма обучения: очная**

Москва 2023 г.

Рабочая программа по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 29 июля 2020 г. № 838, для обучающихся по направлению подготовки **38.03.05 Бизнес-информатика**.

Составитель:

Старший преподаватель Бадашков В.В.

**РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА**  
на заседании кафедры  
социально-гуманитарных и естественно-  
научных дисциплин  
«28» февраля 2023 г., протокол № 2

Т.В. Попова

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	5
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...	30
6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы.....	33
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	38
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	39
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	40
10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	40
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	41
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	42
13. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения).....	43
Приложения.....	44

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения данной дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения, а также результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенций	Коды и индикаторы достижения компетенций	Коды и результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	РОЗ УК-7.1: - знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	РОУ УК-7.2: - уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в конкретной профессиональной деятельности.	РОВ УК-7.3: - владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Б1.О.40 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика.

Освоение курса базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по курсу «Физическая культура», а также ряда социогуманитарных и естественнонаучных дисциплин, предусмотренных по учебному плану указанного направления.

Изучение дисциплины является базовым для последующего физического развития студента и укрепления его физического и духовного здоровья.

*Целью* изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления дисциплины здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачи* изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности

сти;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, дисциплины установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 ч.

<b>Виды учебной работы</b>	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>328</b>
<b>Аудиторная работа (в часах):</b>	<b>328</b>
Лекции (Л)	-
Практические занятия (ПЗ)	328
<b>Самостоятельная работа (СР) (в часах):</b>	<b>-</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>
<b>Форма итогового контроля по дисциплине</b>	<b>зачет</b>

### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

#### **Очная форма обучения**

<b>Разделы, темы обучения, виды учебных занятий, виды подготовки</b>	<b>Семестры обучения</b>					
	<b>I сем</b>	<b>II сем</b>	<b>III сем</b>	<b>IV сем</b>	<b>V сем</b>	<b>VI сем</b>
<b>I. Теоретико-практический раздел</b>						
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2					
Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.		2				
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>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Контрольная работа, реферат, НИРС (для обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья)		+	+	+	+	+
Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется 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.						

### **Содержание и структура дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 Института, регулярно заниматься утренней физической зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) и самостоятельной физической тренировкой (либо в спортивном обще-

стве, секции, клубе) не менее 4-5 часов в неделю.

### **Теоретико-практический раздел**

Теоретический материал включен в контекст практических занятий и направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение обучающихся к физической культуре. Содержание теоретического раздела дисциплины по темам:

#### **Тема 1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

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.

#### **Тема 2. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.**

Цели, задачи и виды самоконтроля. Дневник самоконтроля. Основные методы и показатели самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### **Тема 3. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях физической культуры.**

#### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров.**

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.

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

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 устой-

чивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

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

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, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

## **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.

### **Общее содержание практического 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 функциональных систем организма, которые выполняют задачу гармоничного развития указанных систем и всего организма в целом.

### **Содержание модуля с точки зрения входящих в него систем физи-**

**ческих 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 (футбольная 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; трапецевидная 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 различном виде 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 подхо-

дами.

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 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.*

### **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. Средствами 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.

## **2. Содержание практического раздела по видам подготовки в каждом семестре:**

*1. 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 тренажёрах. Упражнения на кардиотренажёрах.

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 увеличением 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 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 приме-

нением 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.

*2. 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: перекувырки, 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), тренажерах. 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. 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), тренажерах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания

ния спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях. Упражнения на гимнастических снарядах, силовых тренажерах и кардиотренажерах. 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. Подъем двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

Упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.

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 кардиотренажерах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажере, шаги на эллиптическом тренажере 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 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, гирями, 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, гирями, 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 упраж-

нений. 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. 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. Подъем двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

Упражнения изометрического характера. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на разнообразных силовых тренажерах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажерах (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер).

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 способно-

стей) 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, гирями, 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, гирями, 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 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), тренажерах. 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. *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 мет-

ров), 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 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 непределельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределельных 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, гирями, 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.

*б. 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 ги-

рями: 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: пробе-

гание 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 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 динамической силы с применением метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приемов, а) «равномерный», б) приема «суперсерий», в) приема комбинаций упражнений, г) приема «круговой». Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приемов, а) «равномерный», б) приема «суперсерий», в) приема комбинаций упражнений, г) приема «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 приемов «равномерный», «пирамида», «максимальный». Характеристика и применение (освоение) метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приемов «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.

## 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 посещаемость 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*.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающихся путем планомерной, повседневной работы.

#### *Общие рекомендации*

Обучение предполагает изучение содержания дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий/семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особен-

ности каждой формы его проведения.

#### *Работа с конспектом лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

#### *Выполнение практических заданий*

На первом занятии получите у преподавателя тематику практических заданий на текущий семестр и методические рекомендации.

Перед выполнением практических заданий изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с руководством по соответствующей работе и подготовьте протокол проведения работы, в который занесите название и цели работы.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

- консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;

- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### *Семинарские занятия*

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому

занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует начинать с прочтения рекомендованных глав из различных учебников, ознакомиться с остальной рекомендованной литературой. Далее следует проанализировать информацию из каждого источника. Выводы из анализа должны делаться самостоятельно, хотя в науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной – двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого необходимо обсудить его на семинаре на предмет соответствия критериям: полнота, глубина раскрытия темы, самостоятельность выводов, логика развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлеченности: участие в обсуждении, дополнения, критика – всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### *Курсовые работы*

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

#### *Подготовка к экзамену (зачёту)*

К экзамену (зачёту) необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену (зачёту) обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к экзамену (зачёту) по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.),

приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

## **6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы**

1. *Эссе* – одна из форм письменных работ, наиболее эффективная при освоении обязательных дисциплин и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Роль этой формы контроля особенно важна при формировании универсальных компетенций выпускника, предполагающих приобретение основ гуманитарных, социальных и экономических знаний, освоение базовых методов соответствующих наук.

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

Эссе – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ собранных обучающимся конкретных данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной преподавателем проблемы с развёрнутыми пояснениями и анализом примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и т.д.

Требования к эссе могут трансформироваться в зависимости от конкретной дисциплины, однако качество работы должно оцениваться по следующим критериям: самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, четкость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения). Для подготовки эссе обучающемуся предоставляется список тем, список обязательной и дополнительной литературы, требования к оформлению.

*Структура эссе:*

1. Титульный лист.
2. План.
3. Введение с обоснованием выбора темы.

4. Текстовое изложение материала (основная часть).
5. Заключение с выводами по всей работе.
6. Список использованной литературы.

## 2. Реферат.

*Реферат* – форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Как правило, реферат представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме.

*Тему* реферата обучающиеся выбирают по желанию. Основным критерий выбора – учебно-научный и профессиональный интерес обучающегося.

*Цель* написания – более глубокий уровень освоения тематики дисциплины. Обучающемуся при написании реферата предстоит стать исследователем, взглянуть на проблему самостоятельно и, может быть, обнаружить, открыть для себя то, что оставалось ранее незамеченным.

*Структура* реферата включает следующие компоненты:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Во *введении* обосновывается актуальность выбранной темы и личный интерес автора к теме.

В *основной части* необходимо осветить те или иные стороны проблемы. Материал основной части рекомендуется излагать в форме параграфов. Вначале излагается теоретический материал: описываются рабочие термины, рассматриваются имеющиеся в научной литературе теоретические концепции, важные положения, аспекты. Затем приводятся фактические данные: наблюдения специалистов, наблюдения обучающегося. Хорошо, если удастся критически проанализировать и сопоставить теоретические и фактические данные.

В *заключении* формулируются выводы, дается оценка проведенного анализа, изученного материала.

*Реферат* оформляется на электронном носителе, шрифт TimesNewRoman, размер – 14 pt, поля по 2 см с каждой стороны. Объем – 10-12 стр. Нумерация страниц – по центру внизу. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке методом библиографического описания по ГОСТу. В случае использования материалов Интернет необходимо указывать электронные сайты.

В тексте реферата в случае использования цитат необходимо делать сноски с указанием библиографических данных и соответствующей страницы. Титульный лист оформляется в соответствии с образцами, предоставляемыми кафедрой.

## 3. Дискуссия (в режиме онлайн).

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии – метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение обучающимися (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. В онлайн режиме обучающимся предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: активность каждого участника; степень владения знаниями каждого участника; оригинальность предлагаемых идей, решений.

#### *4. Доклад (с презентацией)*

*Доклад* – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Главная особенность доклада заключается в том, что перед обучающимся стоит задача продемонстрировать своё ораторское искусство, умение в течение 5-7 минут кратко изложить основные положения изученного материала, быть готовым ответить на заданные вопросы.

Подготовка доклада требует большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу обучающихся и помощь педагогов по мере необходимости:

- составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;
- подбираются основные источники информации;
- систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;
- делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение. Поэтому доклады, сделанные на практических (семинарских) занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой, – дают преподавателю возможность оценить умения, обучающихся самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой письменной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами.

В основной части раскрывается содержание рассматриваемого вопроса.

В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

Доклад может сопровождаться презентацией. *Презентация* – это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

При проведении практических (семинарских) занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение.

*Сообщения* отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом.

Необходимо выразить свое мнение по поводу оставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями.

Выполнения определенных требований к выступлениям обучающихся на практических (семинарских) занятиях являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

- 1) взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- 2) раскрытие сущности проблемы;
- 3) методологическое значение исследуемого вопроса для профессиональной и практической деятельности.

#### *5. Курсовая работа*

*Курсовая работа* – задание, которое выполняется студентами в виде исследовательской работы. Курсовые работы выполняются по предметам, которые являются основными по специальности.

*Содержание* курсовой работы. Курсовая работа, как правило, включает *теоретическую* часть – изложение позиций и подходов, сложившихся в науке по данному вопросу, и *аналитическую* (практическую часть) – содержащую анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере предприятия, социальной группы).

Курсовая работа в обязательном порядке содержит оглавление (содержание), введение, теоретический(ие) раздел(ы), практический(ие) раздел(ы), иногда проектную часть, в которой обучающийся отражает проект решения рассматриваемой проблемы, заключение, список литературы, и приложения по необходимости. Объем курсовой работы может варьироваться.

*Введение* должно быть выстроено по определенной структуре и должно содержать актуальность (должна раскрывать важность изучения рассматриваемой проблематики) исследования, цель (ожидаемый конечный результат исследования), задачи (этапы достижения цели) работы (это обычно делается в форме перечисления: *изучить, проанализировать, описать, выявить, исследовать*).

довать, предложить и т.д. Количество и содержание решаемых задач должно соответствовать названию и содержанию глав, параграфов), объект (событие, явление, предмет на который направлено исследование) и предмет (определенная часть, свойство, характеристика объекта) исследования, степень разработанности проблемы (анализ научной литературы по теме исследования. Здесь выявляются наиболее важные, дискуссионные вопросы изучаемой темы и наименее изученные аспекты проблемы), методологию исследования (теоретические разработки и практические методы, с помощью которых решались поставленные задачи), сведения о структуре исследования. Основное предназначение введения – это подготовка читателя к пониманию проблематики темы курсовой работы.

Объем введения не должен превышать 2 страницы.

В основной части раскрываются сущностные основы, структурные и динамические аспекты исследуемого явления или процесса, дается их теоретическое обоснование с широким использованием специальной литературы и статистических материалов.

Рассмотрение каждого вопроса завершается *выводом*, в котором дается управленческая оценка исследуемого вопроса, осуществляется логический переход к последующему изложению. Объем основной части – до 20 страниц.

Основная часть курсовой работы, как правило, состоит из двух (трех) глав.

В первой главе рассматривается сущность и теоретические основы исследуемого явления или процесса (в частности, подходы к изучению и точки зрения представителей различных школ и течений). Выявляются их предпосылки, условия развития, характеризуется структура (или классификация), анализируются показатели и их значимость.

Во второй главе характеризуются состояние, динамика, проблемы, а также тенденции развития исследуемого явления или процесса (как правило, за последние несколько лет). Выявляются и оцениваются отклонения практики от теории, устанавливаются положительные и негативные тенденции, описываются способы устранения или ослабления их действия.

Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме курсовой работы и полностью раскрывать ее.

В *заключении* подводятся итоги исследования, формулируются краткие, самостоятельные выводы по содержанию работы. Как правило, содержательный аспект заключения определяется поставленной в работе целью и сформулированными задачами. Здесь же отмечается практическая направленность и ценность работы, область ее настоящего или возможного будущего применения.

Важно доказать, что поставленные задачи решены и цель достигнута. Если проведенное исследование не достигло цели, необходимо отметить, насколько автору удалось приблизиться к решению данных задач и имеется ли возможность решить их полностью или частично.

Вывод в заключении не должен представлять собой механического суммирования резюме, содержащихся в конце глав. В заключении должен

содержаться общий итог всего исследования, его конечный результат.

Рекомендуемый объем заключения – 2-3 страницы.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся включает следующие формы:

- аудиторная самостоятельная работа;
- внеаудиторная самостоятельная работа;
- творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по данной дисциплине предусматривает:

- выполнение самостоятельных работ;
- выполнение контрольных и практических работ;
- решение задач теоретической и практической направленности;
- работу со справочной, методической и научной литературой;
- решение кейсов, деловые игры.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся при изучении данной дисциплины являются:

- подготовка к аудиторным занятиям и выполнение заданий разного уровня сложности: к проблемным лекциям, семинарам, дискуссиям, коллоквиумам и т.п.;
- изучение отдельных тем или вопросов учебной дисциплины, составление конспектов, самоконтроль знаний;
- выполнение контрольных работ, контрольных домашних работ, творческих заданий;
- подготовка докладов, сообщений, рефератов, эссе, презентаций, и т.д.;
- выполнение тестовых заданий с использованием интернет-тренажеров;
- подготовка к участию в научных и научно-практических конференциях и семинарах.

Мероприятия, создающие предпосылки и условия для реализации самостоятельной работы, должны предусматривать обеспечение каждого обучающегося:

- методиками выполнения теоретических и практических (учебно-исследовательских и др.) работ;
- информационными ресурсами (справочники, учебные пособия, банки индивидуальных заданий, обучающие программы и т.д.);
- методическими материалами (указания, руководства, практикумы и т.п.);
- контролирующими материалами (тесты, компьютеризированное тестирование);
- консультациями;
- возможностью публичного обсуждения теоретических и/или практических результатов, полученных обучающимися самостоятельно (конферен-

ции, конкурсы).

## **8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям ОП ВО, рабочих программ дисциплин (модулей). ФОС предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС как система оценивания состоит из следующих основных частей:

1. Фонд оценочных средств: общая характеристика;
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования:
  - 2.1. Компетенции с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения.
  - 2.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.
3. Паспорт фонда оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
4. Виды текущего контроля, а также показатели и критерии их оценивания (по видам).
5. Содержание оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
6. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
7. Критерии оценивания результатов обучения промежуточной аттестации по дисциплине.
8. Оценочные материалы для формирования диагностической работы в ходе самообследования.

ФОС является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения текущих и промежуточных аттестаций обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (указаны в приложении 2).

*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 максимальной возможной амплитудой движений, без ошибок, легко и уверенно;

– «хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию (в соот-

ветствии 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.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***а) основная литература:***

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 450 с.

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с.

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 599 с.

### ***б) дополнительная литература:***

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 401 с.

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 160 с.

4. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 234 с.

## **10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

2. Департамент физической культуры и спорта города Моск-

вы <http://www.sport.mos.ru/>

3. Издательский дом «Первое сентября» <http://1september.ru/>
4. Научная библиотека Московского педагогического государственного университета <http://library.mpgu.edu/>
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
6. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия Кругосвет <http://www.krugosvet.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
8. Мировая цифровая библиотека - Международный проект, реализуемый при поддержке ЮНЕСКО. <http://www.wdl.org/ru/>
9. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>
10. Научная электронная библиотека - российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
11. Образовательные ресурсы Интернета школьникам и студентам <http://www.alleng.ru/>
12. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
13. Российская государственная библиотека <http://rsl.ru/>
14. Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru/>
15. Российское образование. Федеральный портал. Федеральные образовательные ресурсы <http://www.edu.ru/>
16. Союз образовательных сайтов <http://allbest.ru/union/>
17. Электронная библиотека IQlib - электронная библиотека образовательных и просветительских изданий. <http://www.iqlib.ru/>
18. Электронная библиотека WebReading <http://webreading.ru/>
19. Флогистон – Психология <http://flogiston.ru/library>
20. Фундаментальная библиотека Московского городского педагогического университета <http://www.mgpu.ru/subdivision>
21. Физкультура в школе <http://fizkulturavshkole.ru/>

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного

класса со следующим обеспечением:

- из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с рабочими местами, с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС);

- преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ;

- характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже IntelPentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит EthernetAdapter;

- характеристики сети: 100 Мбит FastEthernet, наличие доступа в Интернет;

- проектор с возможностью подключения к разъёму D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя;

- проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов;

- ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Лекционные аудитории, аудитории для проведения практических занятий, оснащенные средствами для мультимедийных презентаций, цифровой аудио- и видео- фиксации, и воспроизведения информации, компьютерной техникой с лицензированным программным обеспечением, пакетами правовых и других прикладных программ по тематике дисциплины.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета (аудитории). Оборудование учебного кабинета (аудитории) предполагает комплект специализированной мебели для:

- организации рабочего места преподавателя;

- организации рабочих мест обучающихся;

- рационального размещения и хранения средств обучения;

- организации использования аппаратуры.

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих.

2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

При проведении практических и лекционных занятий, а также при выполнении самостоятельной работы используются такие программные продукты, как Word, Excel, Power Point, Internet Explorer.

Для более углубленного изучения дисциплины и рассмотрения ее практических аспектов предусмотрено использование систем СПС «Гарант» и СПС «Консультант Плюс», что дает возможность своевременно отслеживать изменения в нормативно-правовой базе, регламентирующей коммерческую деятельность организаций.

### **13. 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 MicrosoftOffice 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio, 1С: Предприятие.

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

Название медицинских групп	Медицинская характеристика	Допускаемая физическая нагрузка
<i>Основная</i>	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
<i>Подготовительная</i>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму новых требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
<i>Специальная</i>	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной работы	Занятия по специальным учебным программам
<i>Лечебная</i>	Лица, направленные для занятий лечебной физической культурой (после острых заболеваний, обострения хронических, после травм и операций), инвалиды	Занятия по специальным учебным программам

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 вперед 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 (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

## 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 вперед 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	54	50	46

(кол-во раз за 1 мин.)			
<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, 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

**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		

ческого элемента	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

## **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 коврик). 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. Положения 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 раздельного 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 раздельного 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 поворотом 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 5 см. 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.

**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.

**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 дыхания.
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 поперечнополосатой 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.