

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Улутков
Должность: директор
Дата подписания: 30.10.2023 17:30:06
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b17ca8f12

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФСПО

_____ А.А. Дочкина

«___» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника»

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Год набора — 2023

РАССМОТРЕНО на заседании

предметно-цикловой комиссии

Протокол № 4

От «29» июня 2023 г.

Санкт-Петербург, 2023 г.

Автор–составитель: руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории Апанасенко Галина Васильевна;

Заведующий отделением Кардаш Любовь Федоровна

РПД БД 09 «Физическая культура»

12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника» рассмотрена
на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 4 от 29.06.2023 года

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины | 4 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины | 5 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 6 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 15 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины | 17 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 30 |
| 3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные условия | 31 |
| 3.2 Информационное обеспечение реализации программы | 32 |
| 3.2.1 Основные печатные издания | 33 |
| 3.2.2 Основные электронные издания | 34 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 34 |
| 4.1 Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий | 33 |
| 4.2 Перечень вопросов для самостоятельной подготовки студентов | 35 |
| 4.3 Перечень тем презентаций для самостоятельной подготовки к практическим занятиям. | 38 |
| 4.4 Примерные задания для текущего контроля успеваемости | 39 |
| 4.5 Материалы промежуточного контроля успеваемости обучающихся | 45 |

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника»

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения.

1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина - история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,

установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

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

ЛИЧНОСТНЫХ:

| | |
|----|---|
| Л1 | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| Л2 | - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л3 | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| Л4 | - приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| Л5 | - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| Л6 | - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л7 | - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л8 | - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности; |
| Л9 | - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |

| | |
|-----|---|
| Л10 | - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; |
| Л11 | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; |
| Л12 | - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; |
| Л13 | - готовность к служению Отечеству, его защите. |

межпредметных:

| | |
|-----|--|
| МП1 | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| МП2 | - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| МП3 | - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| МП4 | - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; |
| МП5 | - формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| МП6 | - умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |

предметных:

| | |
|----|---|
| П1 | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| П2 | - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| П3 | - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| П4 | - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| П5 | - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения | |
| У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; У-3 осуществлять наблюдения за своим | Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых |

| | |
|--|--|
| <p>физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p>В результате освоения обязательной части учебного цикла</p> <p>У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО)</p> |
| Знания | |
| <p>З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З-5 основы здорового образа жизни.</p> | <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект</p> <p>1.3. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины</p> |

| Наименование тем | Содержание тем |
|------------------|--|
| Легкая атлетика | <p>Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши, 2 км-девушки), специальные упражнения бегуна.</p> <p>Ознакомление с техникой бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на короткие дистанции.</p> <p>Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты.</p> <p>Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.</p> |
| Волейбол | <p>Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. 2</p> |

| | |
|------------|---|
| | <p>Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.</p> |
| Баскетбол | <p>Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.</p> |
| Гимнастика | <p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p> |
| ОФП | <p>Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства: упражнения с использованием сопротивления упругих</p> |

предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.);
упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- преодоление полосы препятствий, повороты, обегание различных предметов;
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- продолжительный бег;
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой; - пружинящие упражнения, покачивания;

| | |
|-----|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.); - пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.); - упражнения с использованием веса собственного тела; - статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы. СФП Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения: - общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц; - упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны; - упражнения в равновесии; - упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; - подвижные и спортивные игры; - специальные упражнения различных избранных видов спорта; - жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой. Специальная физическая подготовка: |
| ЛФК | <p>В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.</p> <p>Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.).</p> <p>Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание. Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p> |
|--|--|

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Объем учебной дисциплины и виды работ на 1 курсе

| Вид учебных занятий | Объем дисциплины (модуля), час. | | |
|--|--|---------|----|
| | Всего | семестр | |
| | | 1 | 2 |
| Обязательная нагрузка, в том числе: | 57 | 32 | 23 |
| лекционного типа (Л) | - | | |
| практического (семинарского типа) (ПЗ) | 55 | 32 | 23 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 15 | 8 | 7 |
| Консультация | 2 | - | 2 |
| Максимальная нагрузка, в том числе: | 72 | 40 | 32 |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет во 2 семестре | | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Практические занятия (модули) - 1 курс

| № п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Самостоятельная работа |
|-------|---|--------------|---|
| | 1 семестр | | |
| 1 | <p>Легкая атлетика</p> <p>Вводная беседа.</p> <p>1. Анкетирование – сбор необходимой информации о студентах:</p> <p>а. Ф.И.О., дата и год рождения.</p> <p>б. Город, поселок, республика откуда приехал, что закончил. Где проживает на данный момент.</p> <p>в. Группа здоровья.</p> <p>г. Перечислить любимые виды спорта, какими занимался, достижения, разряды.</p> <p>д. Каким видом спорта хотел бы заниматься при обучении на факультете.</p> <p>ж. Идентификационный номер ГТО (если нет- обязательно зарегистрироваться и доложить)</p> <p>з. Вредные привычки.</p> <p>е. Завести спортивный дневник по образцу, который даст преподаватель.</p> <p>2. Ознакомление с программным материалом на 1 семестр.</p> <p>а. По программе первые 8 занятий – легкая атлетика и теоретические вопросы по физической культуре.</p> <p>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>- Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>- техника безопасности на занятиях физической культуры.</p> <p>Практическое задание-</p> | 2 | <p>.Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Анкету заполнить и выслать преподавателю до следующего занятия.</p> |
| 2 | <p>ОРУ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и легкого бега. Повторение техники бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Финиширование. Дыхание во время бега. Ознакомление с техникой метания мяча. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.</p> | 2 | <p>Изучить рекомендации для подсчета ЧСС во время ходьбы, бега, после ходьбы и бега.</p> |
| 3 | <p>ОРУ. Совершенствование техники ходьбы с изменяющейся скоростью и легкого бега. Обучение бегу на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Метание мяча.</p> | 2 | <p>Выполнить медленный бег до 10-15 минут</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 4 | Обучение технике спортивной ходьбы и технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Метание мяча. Бег в среднем темпе 500 метров- девушки и 1000 метров – юноши без перехода на ходьбу. | 2 | Разработать и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| 5 | ОРУ. Бег 30, 60 и 100 метров на результат. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Кросс без перехода на ходьбу– девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Подвижная игра с мячом. | 2 | Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики утомления. |
| 6 | . Метание мяча на результат. Кросс девушки – 500 метров, юноши – 1000 метров. Подведение итогов по легкой атлетике. | 2 | .Выполнить технические приемы спринтерского бега. |
| 7 | Волейбол. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Правила поведения и техника безопасности на уроках по волейболу. Правила поведения в раздевалке. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Правила по волейболу. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. |
| 8 | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Стойка волейболиста. |
| 9 | Повторение набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Набрасывание мяча. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 10 | Продолжение обучения набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Набрасывание и выход под мяч. |
| 11 | Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Набрасывание и выход под мяч вправо, влево. |
| 12 | Продолжение обучения набрасывания мяча себе в сторону. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Верхняя прямая подача мяча. |
| 13 | Обучение набрасывания мяча на партнёра. Верхняя прямая подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Верхняя прямая подача мяча в стену. |
| 14 | Продолжение обучения набрасывания мяча на партнёра. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Развитие основных физических качеств, Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Нижняя прямая подача мяча в стену. |
| 15 | Набрасывание мяча на партнера умышленно в сторону вправо, влево на 2 шага. Верхняя и нижняя подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Верхняя и нижняя подача мяча в стену. |
| 16 | Пас над собой верхней передачей мяча. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу. | 2 | Нападающий удар в стену. |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | 2 семестр | | |
| 1 | <p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Правила поведения в раздевалке, техника безопасности на уроке по гимнастике, приёмы страховки и само страховки. Построение по росту, дистанция, интервал. Повороты на месте налево, направо, кругом! Ходьба в ногу на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке общеразвивающие и на растяжку. Равновесие на одной. Группировка в упоре присев, сидя, лёжа. Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку.</p> | 2 | <p>1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Повороты на месте, кругом.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ОФП в движении и на месте, упражнения на растяжку на месте и на гимнастической стенке. Равновесие на одной. Вис на гимнастической стенке и упражнения в висе на гимнастической стенке. Силовые упражнения на месте и на гимнастической стенке. Повторить группировки, на матах перекаты в группировке. Кувырок вперед.(Исключить ошибки: не плотная группировка, встал на голову, изменил направление, опора на мат руками после выхода с кувырка). Стойка на предплечьях. Перекаты назад в плотной группировке с постановкой рук у головы. Прыжки через скакалку-30 секунд на оценку. | 2 | 2. Равновесие на одной. |
| 3 | ОФП и упражнения на растяжку в движении, на месте и на гимн. стенке. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке. Равновесие на одной - добиваться устойчивого положения. На матах -2 кувырка вперед в плотной группировке. Перекаты назад в плотной группировке. Стойка на предплечьях на оценку. Мост из положения «лежа». Верхний и нижний прессы – по10-15 раз. Прыжки через скакалку- 1 минута на результат. | 2 | 3. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке. |
| 4 | Баскетбол. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Правила поведения в раздевалке. Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка после перемещений. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры. | 2 | 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила игры в баскетбол. |
| 5 | Перемещения в стойке баскетболиста, с имитацией передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперед. Передачи мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте (правой, левой рукой) с различной высотой отскока (без зрительного контроля). Подвижные игры. Правила игры. | 2 | 8. Ведение мяча на месте. |
| 6 | Ведение мяча правой, левой рукой вперед, назад с высоким и низким отскоком мяча шагом. Остановка прыжком. Различные передачи мяча в парах на месте. Изучение броска мяча двумя руками сверху. Игры, подготовительные к баскетболу. | 2 | 9. Передачи мяча в парах. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 7 | Ведение мяча правой, левой рукой вперёд, назад с высоким и низким отскоком мяча бегом. Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте, используя правую и левую руку. Различные передачи мяча в парах на месте, увеличивая расстояние между парами до 6 метров. Игры, подготовительные к баскетболу. | 2 | 10. . Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте. |
| 8 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления (змейкой). Обучение двум последним шагам при броске в кольцо (с места, после ведения). Различные передачи мяча в парах в движении вправо и влево. Остановка прыжком и в 2 шага после ведения мяча шагом. Игры, подготовительные к баскетболу. | 2 | 11. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. |
| 9 | Ведение мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке (шаг, шаг - прыжок) – разучить. Создать представление о выполнении штрафного броска. Передачи мяча в парах в движении вправо и влево, соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Игры подготовительные к баскетболу. | 2 | 12. Передачи мяча в парах в движении. |
| 10 | Легкая атлетика. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике в спортивном зале и на спорт. площадке. Правила поведения в раздевалке. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Ознакомление с программой по легкой атлетике на 2 семестр. | 2 | 22. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. |
| 11 | Ознакомление с низким стартом. Подбор стартовых колодок индивидуально. Работа рук и ног при выходе с низкого старта. Многоскоки. Повторение техники метания мяча. Бег 5 минут – девушки, 7 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. | 2 | 23. Подбор стартовых колодок индивидуально. |
| 12 | Продолжение обучения бегу с низкого старта. Метание мяча. Бег 6 минут – девушки, 8 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. | 2 | 24. Метание мяча. |

3. Условия реализации учебной дисциплины.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами для девушек и юношей.

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» включает обеспеченность спортивным залом, не оборудованной спортивной площадкой.

В процессе проведения практических занятий применяется спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, навесные перекладины, обручи, скакалки, спортивные маты, имеется оборудование для игры в городки, дартс.

Демонстрационные материалы: расписание занятий, расписание секций, информация о прохождении соревнований, объявления об открытиях новых секций, о начале соревнований, стенд с лучшими спортсменами, стенд с кубками и грамотами.

В наличии имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные;
2. Мячи баскетбольные;
3. Мячи футбольные;
4. Маты гимнастические;
5. Стенка гимнастическая;
6. 2 игровых и 2 учебных баскетбольных щита;
7. Волейбольная сетка;
8. Табло для ведения счета по волейболу;
9. Скакалки обычные и со счетчиком;
10. Гантели разного веса;
11. Навесные перекладины;
12. Столы для настольного тенниса;
13. Ракетки и мячи для настольного тенниса;
14. Ракетки и мячи для бадминтона;
15. Гимнастические скамейки;
16. Дартс и дротики для дартса;
17. Линейка для измерения прыжков в длину с места;
18. Тумба для судьи по волейболу;
19. Биты и кегли для игры в городки;

20. Стенды по игре в городки;
21. Шашки, шахматы, другие настольные игры;
22. Приспособление для измерения гибкости;
23. Секундомеры;
24. Мячи для тренировки метания;
25. Стартовые колодки;
26. Эстафетные палочки, флажки.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2021. - 239 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др. ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.
4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.
5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.
6. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура : основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2017 годы"
3. "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 1125
4. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2017 года № 412-ФЗ
5. Приказ Мин .спорта России от 08.07.2018 г. № 575 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3.2.1 Основные печатные издания

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Физкультура. Валеология. Школа Издательство: Просвещение Автор: Лях Владимир Иосифович Год издания: 2023 <https://znanium.com/catalog/document?id=435551>

Физическая культура учебник для 10-11 классов Базовый уровень
Москва <https://znanium.com/catalog/document?id=432683a> «Русское слово.» 2020 год
изд Т,В,Андрюхина Н,В, Третьякова

Физкультура. Футбол для всех Валеология. Школа Издательство: Просвещение

Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2023

Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение

Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022

Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение

Авторы: Матвеев Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна
Год издания: 2022

3.2.2. Основные электронные издания

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzr.ranepa.ru sziu@ranepa.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта. Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты.

На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.

Контрольные задания

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Для девушек

| Упражнения | Оценки в баллах | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 100 м | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 15.6 | 15.9 | 16.9 | 17.8 | 18.6 | 15.5 | 15.8 | 16.8 | 17.0 |
| Бег 2000 м | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 10.10 | 10.45 | 11.10 | 11.45 | 12.10 | 10.05 | 10.40 | 11.05 | 11.40 |
| Прыжки в длину с места | 1.90 | 1.80 | 1.68 | 1.60 | 1.50 | 1.91 | 1.81 | 1.69 | 1.61 | 1.51 | 1.92 | 1.82 | 1.70 | 1.60 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Плавание 50 м (мин\сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б\р | 53.9 | 1.02 | 1.13 | 1.23 | 1.50 | 53.8 | 1.01 | 1.12 | 1.22 |
| Бег на лыжах 3 км (мин,сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 | 17.55 | 18.25 | 19.25 | 19.55 | 20.55 | 17.50 | 18.20 | 19.20 | 19.50 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 61 | 51 | 41 | 31 | 21 | 62 | 52 | 42 | 32 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | 21 | 17 | 11 | 7 | 5 | 22 | 18 | 12 | 8 |
| Челночный бег 10x10 м | 34.0 | 36.0 | 38.0 | 40.0 | 42.0 | 33.5 | 35.5 | 37.5 | 39.5 | 41.5 | 33.0 | 35.0 | 37.0 | 39.0 |

Для юношей

| Упражнения | Оценки в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 13.1 | 13.7 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 13.0 | 13.6 | 13.8 | 14.1 | 14.4 |
| Бег 3000 м | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 | 11.58 | 12.33 | 13.08 | 13.48 | 13.58 | 11.56 | 12.31 | 13.06 | 13.46 | 13.56 |
| Прыжки в длину с места | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.23 | 2.15 | 2.51 | 2.41 | 2.31 | 2.24 | 2.16 | 2.52 | 2.42 | 2.32 | 2.25 | 2.17 |
| Подтяг. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Подъем силой | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 16 | 13 | 10 | 8 | 6 | 17 | 14 | 11 | 9 | 6 |
| Сгибание-разгибание рук | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| в упоре лежа (за 3 подхода) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 10х10 м | 28.0 | 30.0 | 32.0 | 34.0 | 36.0 | 27.8 | 29.8 | 31.8 | 33.8 | 35.8 | 27.6 | 29.6 | 31.6 | 33.6 | 35.6 |
| Комплексный тест* | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 9.8 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 |
| Угол в упоре | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| лыжи | 23.50 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.30 | 23.45 | 24.55 | 26.20 | 27.40 | 28.25 | 23.40 | 24.50 | 26.15 | 27.35 | 28.20 |
| Плавание 100 м (мин.сек) | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 | 1.39 | 1.49 | 1.59 | 2.14 | 2.29 | 1.38 | 1.48 | 1.58 | 2.13 | 2.28 |

* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10 м.

4.1 Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

| Требования | Условия зачета |
|--|---|
| 1 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения | Сдача теоретического зачета |
| 2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания | Представить письменно комплекс утренней зарядки |
| 2 семестр | |

| | |
|--|--|
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 75% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу) | Реферат |
| 3 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 75% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания". | Реферат |
| 4 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 75% |
| 2.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований. | Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях |
| 5 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 75% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет | Реферат |
| 6 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 75% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности" | Реферат |

4.2 Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки студентов.

1 курс 1 семестр

Тема 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
6. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
7. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

1 курс 2 семестр

9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
10. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью.
12. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
13. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
14. Особенности использования учебных занятия в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
15. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

1 курс 1 семестр

Тема 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
6. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

1 курс 2 семестр

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. 8. Специальная физическая подготовка.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
11. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

1 курс 1 семестр

Тема 3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

1 курс 2 семестр

7. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
8. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
9. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
11. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

4.3 Перечень тем презентаций для самостоятельной подготовки к практическим занятиям.

1 курс 1 семестр

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

4. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
5. Витамины и их роль в обмене веществ.
6. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Двигательная активность и железы внутренней секреции. 18. Регуляция обмена веществ.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

1 курс 2 семестр

10. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
11. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
12. Понятие об основном и рабочем обмене.
13. Механизм проявления гравитационного шока.
14. Внешнее и внутреннее дыхание.
15. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

4.4 Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТУДЕНТАМ

1 семестр 1 курс

1. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
2. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

2 семестр 1 курс

1. ЛФК после перенесенных травм.
2. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
3. ЛФК при ЛОР-заболеваниях

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

Общие требования к зачету для студентов основного отделения

1. Посещаемость.
2. Теоретический зачет в 1 семестре.
3. Методика проведения комплекса физических упражнений на группе студентов.
4. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
5. Участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации соревнований.

При переводе обучения на СДО студентам необходимо:

1 - Завести спортивный дневник, ежедневно записывать данные по самоконтролю и двигательной активности по образцу. После каждого урока физкультуры высылать преподавателю выполнение задания по дневнику за неделю Итого за день: (записать все время, потраченное на спорт в течении дня) *

1. Ведение дневника двигательной активности. Каждый еженедельный отчет оценивается от 1 до 5 баллов.

Необходимо ежедневно записывать в дневник:

- объективные показатели самоконтроля (вес, пульс, суточное потребление пищи и т.п.);
- субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, ночной сон, аппетит, сердцебиение, головные боли, одышка, боли в мышцах, боли в боку, желание тренироваться, работоспособность и т.п.);
- объём двигательной активности за день (сколько шагов или км пройдено, форма самостоятельного занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение дня, самостоятельное тренировочное занятие), содержание самостоятельного занятия (средства, дозировка) и т.п.).

Ведение дневника двигательной активности обязательно для всех медицинских групп!

2. Итоговое задание. Оценивается от 1 до 5 баллов.

Основная и подготовительные группы здоровья:

- девушки 1 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на определённую мышечную группу без использования дополнительного инвентаря и оборудования;

- девушки 2 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на все мышечные группы с использованием дополнительного инвентаря и оборудования;
- юноши 1 и 2 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на все мышечные группы с весом собственного тела, либо описание средств обучения техническим элементам волейбола или баскетбола (не менее 10), в зависимости от изучаемой программы;
- 3и 4 курс – конспект комплекса из 10-12 упражнений на определённую мышечную группу с использованием тренажёрных устройств.

Специальная медицинская группа А:

- конспект комплекса из 10-12 упражнений для профилактики различных заболеваний (в зависимости от своего диагноза).

Специальная медицинская группа Б:

- реферат на заданную тему (не менее 25 страниц) и презентация к нему (не менее 20 слайдов)

2 – За каждую неделю выполнять и сдавать к уроку физкультуры по расписанию определенное задание (согласованное с преподавателем, зависит от программы).

Отталкивание

Преодоление планки

Приземление

5. Обучение метанию мяча с разбега

Подводящие упражнения по фазам метания мяча с разбега.

Фазы метания мяча: Разбега и подготовка к броску

Финальное усилие (бросок)

Торможение (сохранение равновесия после броска)

Вылет и полет мяча

----- Задание по волейболу (октябрь, ноябрь, декабрь)

1 - верхняя передача мяча над собой,

2 - нижняя передача мяча над собой,

3 - в парах,

4 - в тройках

5 - Обучение подаче мяча,

6 - работа у сетки.

----- Задание по гимнастике (январь, февраль, март)

----Силовая подготовка.

комплексы подготовительных упражнений для обучения

1 - подтягиванию в висе юношей и девушек 25-30 упр,

2 - по отжиманию от пола 25-30 упр,

3 - по прыжкам через скакалку 25-30 упр.

4 - берпи 25-30 упр

5 - планке 25-30 упр

6 - пресс из пол."лёжа" руки за головой 25-30 упр

-----Задание для развития силы мышц.

Выбрать один из перечисленных пунктов

10 упражнений – «3»

15 упражнений – «4»

20 упражнений – «5»

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц

- 1) Плечевого пояса
- 2) Спины
- 3) Брюшного пресса
- 4) Ног

----- силовые способности.

1. Физиологические свойства скелетных мышц.
2. Динамическая и изометрическая сила.
3. Структура силовых способностей.
4. Средства развития силы.
5. Виды силовых способностей:
 - a) Собственно -силовые
 - b) Скоростно-силовые
 - c) Силовая выносливость
6. Методы развития силовых способностей.
7. Метод максимальных усилий.
8. Метод повторных усилий.
9. Ударный метод.
10. Методы развития «взрывной силы»
11. Методы развития динамической «скоростной» силы
12. Методы развития силовой выносливости.
13. Изометрический метод.
14. Особенности организации силовых тренировок юношей и девушек.

15. Основные правила для организации силовой тренировки юношей и девушек.
16. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
17. Дыхание при выполнении силовых упражнений.
18. Составить упражнения в парах
 - а) на растяжку
 - б) на координацию движений
 - в) на силу

Задание на дыхательную гимнастику.

После ознакомления с методикой дыхательных гимнастик, составить комплекс дыхательных упражнений.

6 упражнений – «3»

9 упражнений – «4»

12 упражнений – «5»

В интернете прочитать статьи о дыхательной гимнастике.

- а) Дыхательная гимнастика Стрельниковой
- б) Дыхательная гимнастика Бутейко
- с) Дыхательная гимнастика Мюллера
- d) Дыхательная гимнастика бодифлекс
- e) Дыхательная гимнастика цзяньфей
- f) Дыхательная гимнастика цигун

----- Задание по баскетболу (март. апрель)

10 упражнений – «3»

15 упражнений – «4»

20 упражнений – «5»

В реферате по баскетболу нужны комплексы упражнений - обучение каждому приему, начиная с самого простого. постепенно усложняя задания увеличивая дистанцию между занимающимися и количество упр. на передачу мяча

при построении в парах на месте и в движении, –

-1 - двумя от груди.

- 2- двумя снизу,
- 3- двумя справа, слева,
- 4- двумя из-за головы,
- 5- одной от плеча справа, слева по прямой,
- 6- то же самое по высокой траектории
- 7- в парах
- 8- в тройках
- 9- в колонне
- 10- с броском в кольцо после ведения
- 11- передача после ведения мяча. при построении в тройках
- 12- ведение мяча правой, левой рукой, с высоким и низким отскоком
- 13- штрафные броски в кольцо.
- 14- Составить комплекс упражнений по обучению ведению мяча
 - 1) На месте
 - 2) В ходьбе
 - 3) В беге
 - 4) С изменением направления
 - 5) Обводка предметов или игрока
- 15- Обучение передачи и ловли мяча:
 - на месте
 - в движении
 - в парах
 - в тройке
 - в колонне
 - с броском в кольцо
 - передача мяча после ведения.
- 16- Обучение бросков в кольцо.
 - с места - под кольцом, со средней дистанции

в прыжке

бросок в кольцо с 2х шагов

штрафной бросок

3х очковый бросок

Практические задания на январь, февраль, март

Сдать видео за 30 секунд выполнения следующих элементов.

Спортивная форма, предварительная разминка и соблюдение техники безопасности обязательно.

1. планка (голова, корпус, ноги – прямая линия)

Снимать надо сбоку под прямым углом, чтобы я видела ваши пятки, ноги, корпус ,плечи и голову. планка на локтевых суставах за 30 секунд, без движений головой и ногами.

2. бёрпи (Из и.п. основная стойка – упор присев, упор лёжа (ноги прямые), упор присев, прыжок руки вверх) нормы юноши за 30 секунд (15, 13,10) девушки (13,10,8)

3. пресс (из положения лёжа, руки за головой в замок (в течение выполнения задания руки с замка не снимать) ноги согнуты в коленях – касание локтями колен обязательно.

Нормы юноши за 30 секунд (30, 27, 22) девушки (28, 25, 20)

4. планка на прямых руках (голова, корпус, ноги – прямая линия) (девушки), планка на одной руке (юноши)

5. планка на одной руке (голова, корпус, ноги – прямая линия) (девушки),

планка на одной руке и ноге (например - правая рука, левая нога)(юноши).

6. пресс с скручиванием (из положения лёжа, руки за головой в замок с поворотом корпуса (в течении выполнения задания руки с замка не снимать) ноги согнуты в коленях – касание локтями колен с внешней стороны (правый локоть- левое колено) обязательно.

Нормы юноши за 30 секунд (28, 25, 20) девушки (25, 23, 18)

7. Берпи с отжиманием – (Из и.п. основная стойка – упор присев, упор лёжа (ноги прямые),отжаться, упор присев, прыжок руки вверх) нормы юноши за 30 секунд (13,10,8) девушки (10,8, 5)

8. в положении планки- прыжки ноги врозь, вместе) нормы юноши за 30 секунд (28, 26,20) девушки (30,28,20)

9. Боковая планка в любых вариантах.

10. из основной стойки прыжок ноги врозь, вместе с одновременным хлопком в ладоши над головой юноши в течении 50 секунд, девушки – 40 секунд.

11. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
12. Подтягивание на перекладине (мужчины).
13. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
14. Прыжок в длину с места.
15. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км.(без учета времени). 16. Тест Купера (12-минутное передвижение)
17. Плавание 10 минут.
18. Бег на лыжах: мужчины – 5 км, женщины – 3 км (без учета времени).
19. Упражнения с мячом.
20. Упражнения на гибкость.
21. Упражнения со скакалкой.

| Задания и нормы по физкультуре (прием задолжностей) в 2022 – 2023 учебном году Преподаватель: | | | | |
|--|---|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | выполнение | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 10 X 10 м | Бег 10 x 10 метров, вокруг стоек | Юноши - Девушки | Юноши - Девушки | Юноши - Девушки |
| Прыжок в длину с места | Из положения стоя на 2-х ногах выполнить прыжок вперед с приземлением на 2 ноги. | Юноши - 230 Девушки 180 | Юноши - 215 Девушки 165 | Юноши - 200 Девушки 150 |
| Набивной мяч | Из положения сидя, не отрывая пяток от пола, двумя руками из-за головы вытолкнуть набивной мяч Юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. | Юноши – 6 м. Девушки – 5м | Юноши – 5,5 м. Девушки – 4 м | Юноши – 4,5 м. Девушки – 3 м |
| 6 мин. бег | Бег по краю спортивного зала, за скамейками. 1 круг = 25 метров в течение 6 минут. Количество кругов | Юноши – 25 кр Девушки 20 кр | Юноши – 23 кр Девушки 18 кр | Юноши – 20 кр Девушки 15 кр |
| Верхняя передача мяча над собой, стоя в квадрате 2х2 метра | 1- верхняя передача мяча с высотой 30-50см. 2- верхняя передача мяча с высотой 150-200 см. | Юноши – 10 пар Девушки | Юноши – 8 пар Девушки | Юноши – 6 пар Девушки |
| Нижняя передача мяча над собой, стоя в квадрате 2х2 метра | 1- нижняя передача мяча с высотой 30-50см. 2-нижняя передача мяча с высотой 150-200 см. | Юноши – 10 пар Девушки | Юноши – 8 пар Девушки | Юноши – 6 пар Девушки |
| Чередование | 1 -верхняя передача мяча с высотой 150-200 см. | Юноши – 5 пар Девушки | Юноши – 4 пары | Юноши – 3 пары |

| | | | | |
|----------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| верхней и нижней. | 2 -нижняя передача мяча с высотой 150-200 см. | | Девушки | Девушки |
| Со стеной | Передача мяча в стену (верхней, нижней) без потери. На расстоянии от стены не ближе 150 см. | Юноши – 70 сек Девушки -60 сек | Юноши – 60 сек Девушки -45 сек | Юноши – 40 сек Девушки -30 сек |
| Подача Мяча | Подача любым способом из 5 подач. | Юноши - 5 Девушки - 4 | Юноши - 4 Девушки - 3 | Юноши - 3 Девушки - 2 |
| | | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (мужчины и женщины)

Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках представлены в таблицах. Студенты специального медицинского отделения выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЕВУШКИ

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек) | 20 | 15 | 10 | 6 | 2 |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз | 15 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз | 15 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| 5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | |
| 6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см) | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 7. «Рыбка» (мин., сек.) | 2.00 | 1.40 | 1.30 | 1.00 | 0.30 |
| 8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 10. Приседания в произвольном темпе до | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| момента отказа от выполнения теста (раз). | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

ЮНОШИ

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|------|------|------|------|
| | | | | | |
| 1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| 3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 5. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 7. «Рыбка» (мин, сек) | 2.00 | 1.40 | 1.30 | 1.00 | 0.30 |
| 8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 10. Приседания в произвольном темпе до момента отказа от | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| выполнения теста (количество раз) | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ

ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки):

| Оценка | Юноши | Девушки |
|--------|----------------|---------|
| | количество раз | |
| 5 | 25 | 20 |
| 4 | 15 | 15 |
| 3 | 10 | 10 |
| 2 | 8 | 8 |
| 1 | 5 | 5 |

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м.

3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»).

| Оценка | Юноши | Девушки |
|--------|----------------|---------|
| | количество раз | |
| 5 | 30 | 25 |
| 4 | 20 | 18 |
| 3 | 10 | 10 |
| 2 | 8 | 8 |
| 1 | 5 | 4 |

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

| Тесты | оценка | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток) | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техника ведения мяча с изменением направления | Оценивается техника выполнения | | | | |
| Передача мяча двумя руками различными способами в парах | Оценивается техника выполнения | | | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

| №п\п | Упражнения и тесты | | | | | |
|------|--|---------------------------------|-------------|------------|------------|----------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Пешеходный 2х км тест (Индекс физической работоспособности) | >130 | 111-130 | 90-110 | 71-89 | <71 |
| 2. | Техника низкого старта (оценивается техника выполнения) | Демонстрация техники без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три ошибки | Более 3х |
| 3. | Техника высокого старта (оценивается техника выполнения) | Демонстрация техники без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три ошибки | Более 3х |
| 4. | Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения) | Демонстрация техники без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три ошибки | Более 3х |
| 5. | Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения) | Демонстрация техники без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три ошибки | Более 3х |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|-------------|------------|------------|----------|
| 6. | Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения) | Демонстрация техники без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три ошибки | Более 3х |
| 7. | Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин. | М 6мин | 5мин | 4мин | 3мин | 2мин |
| | | Ж 5мин | 4мин | 3мин | 2мин | 1мин |

Методика проведения пешеходного 2х км теста (тест ИКК):

Дистанцию 2км следует пройти как можно быстрее, но в равномерном темпе без ускорения на финише.

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

Для мужчин: $420 - (11,6 t_1 + 0,2 t_2 + 0,56 w + 2,6 H/p_2 - 0,2 L)$ Для женщин: $304 - (8,5 t_1 + 0,14 t_2 + 0,32 w + 1,1 H/p_2 - 0,4 L)$ Где: t_1 – время прохождения 2км (полные минуты),

t_2 - время прохождения 2км (секунды),

w - частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения дистанции (ударов в минуту),

H - вес тела (кг), P - рост (м),

L - возраст (число полных лет).

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ППФП

| №п/п | Упражнения и тесты | курсы | Необходимый двигательный недельный объем | |
|------|---|-------|--|---------------------------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. | Закаливание организма воздухом, солнцем и водой | 1-4 | постоянно в течение жизни | постоянно в течение жизни |

| | | | | |
|-----|--|-----|-----------------|---------|
| 2. | Оздоровительная и спортивная ходьба (км) | 1-4 | 20-30 | 10-20 |
| 3. | Оздоровительный бег (км) | 1-4 | 5-10 | 3- 5 |
| 4. | Льжный марш-бросок (км), 1 раз в год | 1-4 | 5-10 | 3-6 |
| 5. | Плавание (км) | 1-4 | 2,0-2,5 | 1,5-2,0 |
| 6. | Катание на коньках (час) | 1-4 | 2-3 | 1-2 |
| 7. | Походы выходного дня | 1-4 | 1 раз в неделю | |
| 8. | Марш-бросок в различных усло-виях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год) | 1-4 | 5-7 | 2-4 |
| 9. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упо-ре лежа (кол-во раз в неделю) | 1-4 | 60-70 | 80-100 |
| 10. | Поднимание прямых ног из поло-жения лежа на спине (кол-во раз в неделю) | 1-4 | 100-120 | 80-100 |
| 11. | Поднимание туловища из поло-жения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены) | 1-4 | 80-100 | 60-80 |
| 12 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1-4 | 350 | 300 |
| 13 | Из и.п.-сидя, наклоны ту-ловища вперед с прямыми нога-ми (кол-во раз) | | 70-100 | 70-100 |
| 14 | Преодоление специализирован-ной полосы препятствий | 1-4 | 1 раз в семестр | |
| 15 | Упражнения на гимнастической стенке | * | * | * |
| 16 | Бег по скамейке и бревну | * | * | * |
| 17 | Спортивные игры | * | * | * |