

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Владимир Александрович Шамахов
Должность: директор
Дата подписания: 19.01.2022 11:15:08
Уникальный программный ключ:
2ca9543fd4843214a9c911304a24cc3a6f9d0cd9

**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**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура»

для специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

на базе основного / среднего общего образования

очная форма обучения

Год набора - 2020

Санкт-Петербург, 2020 г.

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения».

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 3 курса (1 - 6 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению «Право и организация социального обеспечения». В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 239 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Таблица 1.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	В процессе освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	знать:
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требовать охраны труда.	- основы здорового образа жизни.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ.

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	Всего	семестр	
		1	2

Обязательная нагрузка, в том числе:	117	48	69
лекционного типа (Л)	10	4	6
практического (семинарского типа) (ПЗ)	107	44	63
Самостоятельная работа обучающихся	50	20	30
Максимальная нагрузка, в том числе:	167	68	99
Промежуточная аттестация, форма отчетности	Дифф. зачет в 1 и 2 семестрах		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№ темы	Наименование темы	Содержание темы	Коды компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	ОК-2
2	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<p>Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление</p>	ОК-6

		<p>кислорода, двигательные умения и навыки.</p> <p>Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	
3	<p>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.</p> <p>В И</p>	<p>Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.</p> <p>Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	ОК-10
4	<p>ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.</p> <p>Е ТИ. В НИИ</p>	<p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.</p>	ОК-10
5	<p>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.</p> <p>И Я А В О</p>	<p>1 ЧАСТЬ. Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p>	ОК-3

	ВОСПИТАНИЯ.	<p>Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2 ЧАСТЬ. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.</p> <p>Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	
6	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.	<p>Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.</p> <p>Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	ОК-2
7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	<p>Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и</p>	ОК-10

		<p>обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	
8	<p>ОСОБЕННОСТИ И ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.</p>	<p>Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.</p> <p>Содержание. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам(семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>	ОК-10
9	<p>САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.</p>	<p>Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	ОК-3
10	<p>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</p>	<p>Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды</p>	ОК-2

	СТУДЕНТОВ.	<p>спорта.</p> <p>1 ЧАСТЬ. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Содержание. Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>2 ЧАСТЬ. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.</p>	
11	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА.	<p>Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.</p> <p>Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	ОК-10
1	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</p>	ОК-6

		<p>бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши, 2 км-девушки), специальные упражнения бегуна. 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>	
2	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 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>	ОК-3
3	ППФП	<p>Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок.</p>	ОК-10
4	ЛФК	<p>В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы,</p>	ОК-6

		<p>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 выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. 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.). 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>	
5	Подвижные игры	<p>В процессе практических занятий.</p> <p>В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения. В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков. В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся. Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений; эстафеты с передачей эстафетных палочек, мяча в колоннах; игры с метанием теннисного мяча в цель; гонка мячей по кругу; эстафеты с «полосой препятствий»; комбинированные эстафеты; игры «день и ночь», «переправа», «попади в мяч», «лишний мяч», «передача мячей», «встречная эстафета», «кто быстрее?», «из круга вышибала», «паровоз», «удочка», «пятнашки,</p>	ОК-3

		перестрелка», эстафеты с предметами, эстафеты с элементами спортивных игр.	
6	ОФП	<p>В процессе практических занятий. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.</p> <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 предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера.</p> <p>Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, обегания различных предметов; - эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. <p>Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение); 	ОК-2

- 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;
- 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:

Легкая атлетика.

Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол.

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180о и 360о. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

		отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	
7	Гимнастика	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).	ОК-6
8	Баскетбол	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.	ОК-3

2.3. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма текущего контроля
		Всего	Контактная работа обучающихся с	СР	

			преподавателем по видам учебных занятий				успеваемости, промежуточной аттестации	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения 1 семестр								
Теоретический раздел								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	1				5	О, Т
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры	6	1				5	О, Т
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	1				5	О, Т
Тема 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	1				5	О, Т
Практический раздел 1 семестр								
Тема 1	Легкая атлетика	14			14			Т
Тема 2	волейбол	30			30			Т
Тема 3	ППФП	**			**			Т
Тема 4	ЛФК	**			**			Т
Тема 5	Подвижные игры	*			*			Т
Тема 6	ОФП, СФП	*			*			Т
Промежуточная аттестация								
Всего:		68	4		44		20	

Очная форма обучения 2 семестр

Теоретический раздел								
Тема 1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	12	2				10	О, Т
Тема 2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2				10	О, Т
Тема 3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	12	2				10	О, Т
Практический раздел 2 семестр								
Тема 1	Гимнастика	10				10		Т
Тема 2	баскетбол	28				28		Т
Тема 3	ППФП	**				**		Т
Тема 4	ЛФК	**				**		Т
Тема 5	Легкая атлетика	25				25		Т
Тема 6	ОФП, СФП	*				*		Т
Промежуточная аттестация								
Всего:		99	6			63	30	

Примечание: – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), * - в процессе практических занятий; ** - самостоятельное изучение. Промежуточная аттестация проводится в часы практических занятий.

Практические занятия (модули) - 1 курс

№п \п	Наименование разделов и тем	Кол- во часо в	Вид занятия	Сроки проведен.	Самостоятельная работа
1 семестр					
1	Легкая атлетика Вводная беседа. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры, анкетирование. Ознакомление с программным материалом на 1 семестр.	2	теория	сентябрь	1.Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
2	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.	2	Практик а	сентябрь	2.Изучить рекомендации для подсчета ЧСС во время ходьбы, бега, после ходьбы и бега.
3	ОРУ. Совершенствование техники ходьбы с изменяющейся скоростью и легкого бега. Обучение бегу на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2	Практик а	сентябрь	3. Выполнить медленный бег до 10-15 минут
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	Практик а	сентябрь	4. Разработать и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5	ОРУ. Бег 30, 60 и 100 метров предварительный результат. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Кросс без перехода на ходьбу– девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Подвижная игра с мячом.	2	Практик а	сентябрь	5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики утомления.
6	ОРУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег в среднем темпе 600 метров -девушки, 800 метров-юноши без перехода на ходьбу. Метание	2	Практик а	сентябрь	6.Выполнить технические приемы спринтерского бега.

	мяча на результат.				
7	Бег 30,60, 100 метров на результат. Бег в среднем темпе 1000 метров-девушки, 1400 метров-юноши без перехода на ходьбу. Прыжок в длину с места	2	Практика	октябрь	7.Выполнить упражнения для развития координации и ловкости.
8	Ознакомление с эстафетным бегом, бег по виражу, передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. 500 метров-девушки, 1000 метров-юноши на результат. Сдача тестов по легкой атлетике.	2	Практика	октябрь	8. Выполнит тесты.
9	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	теория	октябрь	9. 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.
10	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	10. Стойка волейболиста.
11	Повторение набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	11. Набрасывание мяча.
12	Продолжение обучения набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	12. Набрасывание и выход под мяч.
13	Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	13. Набрасывание и выход под мяч вправо, влево.
14	Продолжение обучения набрасывания мяча себе в сторону. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	14. Верхняя прямая подача мяча.
15	Обучение набрасывания мяча на партнёра. Верхняя прямая подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	15. Верхняя прямая подача мяча в стену.

16	Продолжение обучения набрасывания мяча на партнёра. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Развитие основных физических качеств, Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	16. Нижняя прямая подача мяча в стену.
17	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	Практика	ноябрь	17. Верхняя и нижняя подача мяча в стену.
18	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	Практика	ноябрь	18. Нападающий удар в стену.
19	Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Проверить умение выполнения набрасывания мяча на партнёра и выхода под мяч после набрасывания. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. подача мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	19. подача мяча.
20	Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Продолжение обучения пасау верхней и нижней передачей мяча на партнёра после умышленного набрасывания в сторону. Повторение подачи мяча. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	20. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке.
21	Предварительная проверка умения выполнения паса над собой. Передача мяча в стену. 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. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	21. Передача мяча в стену.
22	Предварительная проверка умения выполнения подачи мяча в стену. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга 5-6 м. без потери мяча по 10-15 сек. Нападающий удар в парах через сетку в прыжке с разбега на расстоянии 4-5 м. от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	22. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м.
23	2 Подача мяча в стену с расстояния 10 метров на точность попадания из 5 попыток верхней или нижней подачей на результат. Передача мяча в стену с	2	Практика	декабрь	23. Передача мяча в парах через сетку верхней и нижней

	расстояния 2-2,5 м верхней и нижней передач в течении 15 секунд. Передача мяча в парах через сетку верхней и нижней передачей мяча без потери мяча. Повторение нападающих ударов. Игры, подготовительные к волейболу.				передачей мяча без потери мяча.
24	Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Повторить нападающий удар. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	24. Повторить нападающий удар.

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	Теория	январь	<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	практика	январь	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	практика	январь	3. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке.
4	ОФП и упражнения на растяжку на гимнастической стенке. Силовые упражнения на полу и на гимнастической стенке. Подъём прямых ног до прямого угла- юноши, согнутых ног – девушки. Вис на согнутых руках. Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой другой рукой на гимн. стенку по 4-5 раз на каждую ногу. Девушки «мост» на оценку. Юноши стойка на голове и руках на оценку. Пресс с помощью за 30 секунд. Прыжки через скакалку. до 2 минут (следить за дыханием).	2	практика	январь	4.Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой о гимнастическую стенку.
5	ОФП и упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Подтягивание в висе на оценку. Повторить прессы и приседание на одной. Прыжки через скакалку до 2 минут.	2	практика	январь	5. Прыжки через скакалку.
6	ОФП и упражнения на растяжку. Силовая подготовка. Приседание на одной на оценку на любой ноге. Пресс 1 минута с помощью на оценку. Подведение итогов по гимнастике.	2	практика	январь	6. Пресс 1 минута с помощью.
7	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.	2	теория	февраль	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила игры в баскетбол.

	Подвижные игры.				
8	Перемещения в стойке баскетболиста, с имитацией передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд. 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	практика	февраль	8. Ведение мяча на месте.
9	Ведение мяча правой, левой рукой вперёд, 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	практика	февраль	9. Передачи мяча в парах.
10	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	практика	февраль	10. . Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте.
11	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	практика	февраль	11. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.
12	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	практика	февраль	12. Передачи мяча в парах в движении.
13	Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Обучение ведению мяча с низким отскоком правой и левой рукой вокруг правой и левой ноги по восьмёрке стоя на месте. Штрафные броски. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	13. Штрафные броски.
14	Передача мяча в парах (способом, указанным учителем) с продвижением вправо и влево (челнок), соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Передача мяча на месте в парах на скорость в течении 30 секунд (на расстоянии 6 метров.) Ведение мяча на	2	практика	февраль	14. Передача мяча на месте в парах на скорость.

	месте вокруг себя вправо и влево правой и левой рукой по 3 оборота в каждую сторону. Штрафные броски – выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.				
15	Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. Стоя на месте выполнение « восьмёрки» Передача мяча в парах по высокой траектории одной и двумя руками. Броски мяча в стену на скорость за 30 секунд. (3 метра от стены). Штрафные броски - выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	март	15. Броски в кольцо после 2-х шагов.
16	. Передача мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке, с возвратом на исходную позицию по краю площадки. Выбивание мяча. Выполнение передач двумя руками от груди и одной от плеча после ловли с остановкой, ведение мяча после ловли и передачи. Штрафные броски из 5 точек. Игры, подготовительные к баскетболу. Подведение итогов.	2	практика	март	16. . Выполнение передач двумя руками от груди и одной от плеча после ловли с остановкой.
17	Обманные движения с уходом вправо и влево – разучить. Передача мяча в тройках в движении. Штрафные броски 3-х очковые. Учебная игра.	2	практика	март	17. Обманные движения .
18	Обманные движения с уходом вправо или влево с последующим броском в кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски (на количество попаданий из 20 бросков – 12,8, 4). Учебная игра.	2	практика	март	18. Борьба за мяч под кольцом.
19	Обманные движения с уходом влево или вправо после получения передачи с последующей атакой на кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски (количество попаданий из 20 бросков - 15, 10,5). Учебная игра.	2	практика	март	19. Штрафные броски.
20	Заслон. Техника нападения через центрального. Закрепление техники передачи. Разучивание нападения в тройках. Штрафные броски. – зачет. Учебная игра.	2	практика	март	20. Нападение в тройках.
21	Быстрый отрыв. Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра.	2	практика	апрель	21. Быстрый отрыв.
22	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.	2	теория	апрель	22. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

	Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Ознакомление с программой по легкой атлетике на 2 семестр.				Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике.
23	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	практика	апрель	23. Подбор стартовых колодок индивидуально.
24	Продолжение обучения бегу с низкого старта. Метание мяча. Бег 6 минут – девушки, 8 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	апрель	24. Метание мяча.
25	Высокий старт. Финиширование. Бег на финишную ленточку. Многоскоки. Бег 7 минут - девушки, 10 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками, прыжки в длину с места.	2	практика	апрель	25. Высокий старт.
26	Бег 30 и 60 метров – предварительный результат. Бег 8 минут – девушки, 10 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	апрель	26. Бег 30 и 60 метров.
27	Бег 100 метров – предварительный результат. Бег 8 минут - девушки, 11 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Прыжки в длину с места на результат.	2	практика	май	27. Бег 100 метров.
28	Обучение эстафетному бегу. Бег на время - 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	28. Обучение эстафетному бегу
29	Эстафета смешанная - для девушек дистанция – 200 метров, для юношей – 400 метров. Бег 1000 метров – девушки, 1500 метров – юноши . Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	29. Эстафета смешанная.
30	Бег 30,60 и 100 метров на результат (для тех, кто не бегал). Повторение техники метания мяча с места. Бег 1500 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	30. Повторение техники метания мяча с места.
31	Повторение техники метания мяча с разбега. Бег 10 минут – девушки, 13 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	31. Повторение техники метания мяча с разбега.

	прыжками.				
32	2 Бег 30, 60 и 100 метров на результат. Повторение техники многоскоков. Бег 12 минут – девушки, 15 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры сбегом и прыжками.	2	практика	май	32. Повторение техники многоскоков.
33	Бег 30, 60, 100 метров – для тех, кто не сдал. Метание мяча на результат. Бег 12 минут – девушки. 15 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры сбегом и прыжками.	2	практика	июнь	33. Метание мяча.
34	Кросс на результат девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика		34. Кросс.
35	Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.	1	практика		

3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

3.1. Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки студентов.

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
2. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
9. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
10. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы.
11. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной активности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

12. Активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления. Нарушение биологических ритмов, внимания, эмоциональное напряжение, стресс, резко

меняющиеся погодные условия, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость, проникающая радиация.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

2. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

3. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

6. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

7. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. 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.
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.

Тема 5. 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, самодеятельные 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.
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.

Тема 6. 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.
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.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. 4. Национальные виды спорта.
5. Студенческий спорт. Его организационные способности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
6. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.
7. Спорт в свободное время студентов. Разновидность занятий и их организационная основа.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
11. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
12. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
13. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
14. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:
 - укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижения наивысших спортивных результатов.

15. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

16. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ).

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).

3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.

4. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, тактической и психической.

6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

7. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. 8. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.

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

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, их цели и задачи.

3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

4. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

5. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (ППФП).

1. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.
6. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
7. Особенности ППФП студентов отдельных факультетов.
8. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние форм и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.
9. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географические, климатические условия и др.).
10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
11. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА.

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
 4. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микро пауза активного отдыха.
 5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
 6. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
 7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
 10. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
- 3.2 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Перечень тем презентаций для самостоятельной подготовки к практическим занятиям.

1 курс

- 1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, легкий бег, плавание, лыжи).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).
- 4.Основы правильного ведения дневника самоконтроля.
- 5.Основы методики самомассажа.
- 6.Методика корректирующей гимнастики для глаз.
- 7.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 8.Показания и противопоказания к занятиям ФиС студентов.

3.3 Методические материалы по процедуре оценивания

Примерные тестовые задания текущего контроля успеваемости.

Теоретическая часть

1. Бег на короткие дистанции подразделяется на:
 - 3 фазы;
 - 4 фазы;
 - 5 фаз;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленно

2. Отметьте виды низкого старта:
 - растянутый;
 - сближенный;
 - укороченный;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.

3. Длинным спринтом в легкой атлетике называют дистанцию:
 - 200 метров;
 - 400 метров;
 - 800 метров;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.

4. Олимпийские средние дистанции в легкой атлетике:
 - 800 м, 1500 м, 5000 м;
 - 400 и, 800 м, 1500 м;
 - 800 м, 1500 м, 3000 м с препятствиями;
 - все вышеперечисленное;

- ничего из вышеперечисленного.
5. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет:
- удлинения шагов;
 - увеличения темпа;
 - максимального разгибания туловища;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
6. Мужская программа спортивной гимнастики включает упражнения:
- на коне, разновысоких брусьях;
 - на перекладине, бревне;
 - опорный прыжок, на параллельных брусьях;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
7. В общеразвивающих упражнениях гимнастики можно использовать:
- ленту;
 - набивной мяч;
 - гимнастическую палку;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
8. Общеразвивающие упражнения направлены на:
- развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;
 - укрепление отдельных мышц или их групп;
 - восстановление после проделанной работы;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.

9. Элементы «стойка на руках», «горизонтальный упор на прямых руках» и «высокий выкрут назад» выполняются на снаряде:

- конь;
- кольца;
- параллельные брусья;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

10. Строевые упражнения – это:

- часть общеразвивающих упражнений;
- упражнения, служащие средством организации занятий физической культурой;
- упражнения, готовящие организм к дальнейшим нагрузкам;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

11. В футболе техника полевого игрока и техника вратаря включают в себя подразделы:

- техника передвижения и техника владения мячом;
- техника передвижения и техника борьбы за мяч;
- техника передвижения и техника передачи;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

12. Согласно изменениям в правилах футбола от 2002 года голкиперам позволено держать мяч в руках не дольше:

- шести секунд;
- пятнадцати секунд;
- двадцати секунд;
- все вышеперечисленное;

- ничего из вышеперечисленного.
13. В волейболе мяч считается «за», когда:
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;
 - он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
 - он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
14. Правила баскетбола запрещают игроку, производящему вбрасывание мяча:
- затрачивать менее 5 секунд до момента выпуска мяча из рук;
 - касаться мяча на игровой площадке позже, чем мяч коснется другого игрока;
 - наступать на игровую площадку в то время, когда мяч находится в его руках;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
15. Элементы «дриблинг», «передача», «подбор», «перехват», относятся к игре:
- футбол;
 - волейбол;
 - баскетбол;
 - все вышеперечисленное;
 - ничего из вышеперечисленного.
16. Укажите верный вариант физического развития:
- до 20 лет – совершенствование функций организма; до 30-35 лет – физическое развитие стабилизировано; в дальнейшем – функциональная деятельность организма ослабевает;
 - до 25 лет – совершенствование функций организма; до 35-40 лет – физическое развитие стабилизировано; в дальнейшем – функциональная деятельность организма ослабевает;

- до 30 лет – совершенствование функций организма; до 40-45 лет – физическое развитие стабилизировано; в дальнейшем – функциональная деятельность организма ослабевает;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

17. Факторы, определяющие здоровье человека (укажите правильное соотношение):

- генетические (15-20 %), состояние окружающей среды (20 – 25%), медицинское обеспечение (10 -15%), условия и образ жизни (50 -55%);
- генетические (50-55 %), состояние окружающей среды (5-10%), медицинское обеспечение (10 -15%), условия и образ жизни (30-35%);
- генетические (5-10 %), состояние окружающей среды (10-15%), медицинское обеспечение (55-60%), условия и образ жизни (20-25%);
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

18. Укажите верное (-ые) утверждения:

- СФП направлена на воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
- виды СФП можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;
- по мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП – увеличивается;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

19. В России основоположником научной системы физического воспитания является:

- П.Ф. Лесгафт;
- А.С. Макаренко;
- В.Л. Грубер;
- А.А. Ухтомский ;
- никто из вышеперечисленных.

20. Законодательство РФ о физической культуре и спорте:

- Конституция РФ;
- Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорте, издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации и субъектов Федерации в области физической культуры и спорта;
- Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации и субъектов Федерации по вопросам, касающиеся физической культуры и спорта, не противоречащие Основам;
- все вышеперечисленное;
- ничего из вышеперечисленного.

Практическая часть

Легкая атлетика:

1. Челночный бег 10 x 10;
2. Прыжок в длину с места;
3. Юноши (подтягивание) девушки (отжимание от пола);
4. Юноши (бег 3 км.) девушки бег (2 км.),
5. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Баскетбол:

1. Броски со штрафной линии;
2. Броски мяча в корзину с 2-х шагов;
3. Передача мяча от груди двумя руками;
4. Ведение мяча «змейкой»;
5. Ведение мяча по залу с бросками в корзину.

ППФП 1 и 2 курс

плавание:

1. Юноши 100 м. в/с девушки 50 м. в\с;
2. Техника плаванием кроль;
3. Техника плаванием брасс;
4. Техника плаванием на спине;
5. Техника выполнения поворота.

Примерные задания и проблемные ситуации для текущего контроля успеваемости

Студенты специального медицинского отделения выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км.(без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Плавание 10 минут.
8. Бег на лыжах: мужчины – 5 км, женщины – 3 км (без учета времени) или катание на коньках на технику (без учета времени).
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения.

4. Условия реализации рабочей программы дисциплины

4.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная литература

1. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]. - Саратов:Вузовское образование. 2016. – 270с.
2. Решетников Николай Васильевич, Кислицын Юрий Леонидович, Палтиевич Роман Лазаревич, Погадаев Григорий Иванович. Физическая культура: учебник [для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования : соответствует ФГОС]/ [Н. В. Решетников и др.]. - 14-е изд., испр. -М.:Академия. 2014. – 176с.
3. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Физическая культура. - Волгоград: Волгоградский институт бизнеса Вузовское образование. 2013.
4. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.

Дополнительная литература

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. Феникс, 2013. – 176 с.
2. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов. Под ред. А.В. Родионова. Гриф УМО МО РФ, Академия, 2010.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь.- Изд.2-ое, Р-на-Д: Феникс, 2012 г.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 416 с.
5. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. М., Дрофа,2005
6. Евсеев Ю.И Физическая культура. 7-е изд., доп. и испр. Гриф МО РФ. Феникс, 2011.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В. (1-е изд.) учебник. Академия, 2013 – 288 с.
8. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учеб. пос. для самост. Работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Гриф УМО МО РФ. 7-е изд., 2011.

10. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Академия, 2013 – 2

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).<http://base.garant.ru/12157560/#ixzz3oS9zpzUP> (электронный доступ).
2. Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 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 2013 г. № 1125
4. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ
5. Приказ Мин .спорта России от 08.07.2014 г. № 575 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzh.ranepa.ru szhu@ranepa.ru

5. 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.

5.1. Контрольные вопросы

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТУДЕНТАМ

1 семестр

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы. 4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы. 6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения. 10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции. 12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания на факультете.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.

13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции. 18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
37. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
38. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
40. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
41. Динамика работоспособности студента в течение семестра.

42. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
43. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
44. Типы изменений умственной работоспособности студента.
45. Методические принципы физического воспитания.
46. Средства и методы физического воспитания.
47. Основы обучения движениям.
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
50. Структура учебно-тренировочного занятия.
51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
52. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
54. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
55. Значение мышечной релаксации.
56. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
57. Формы занятий физическими упражнениями.
58. Общая и моторная плотность занятия.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Формы и содержание самостоятельных занятий.
61. Организация самостоятельных занятий.
62. Возрастные особенности содержания занятий.
63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
64. Гигиена самостоятельных занятий.
65. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
66. Профилактика спортивного травматизма.

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 с силой		4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Подъем перекладинами		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 в упоре лежа (за 3 подхода)	60	55	50	45	40	70	65	60	55	50	80	75	70	65	60	
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.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов.

Условием допуска студентов к итоговой аттестации, является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), в соответствии с показаниями и противопоказаниями к занятиям физической культурой для студентов специального отделения (Приложение № 1).

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов) в каждом семестре, выполнению домашних, методико-практических заданий и ведению дневника наблюдений за своим здоровьем. Итоговая аттестация студентов проводится в форме устного опроса. Темы рефератов для данной категории студентов представлены в разделе № 7

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 90%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 90%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 90%
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 90%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 90%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (мужчины и женщины)

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.

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	2	
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 момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10	

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),	9	7	5	3	1

см					
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 выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

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 ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО АЭРОБИКЕ

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат. Оценка 5, 0-1 ошибка при подсчете;

Оценка 4, 2 ошибки при подсчете; Оценка 3, 3 ошибки при подсчете.

2. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике. Оценка 5 – назвать 7 базовых шагов;

Оценка 4 – назвать 6 базовых шагов; Оценка 3 – назвать 4 базовых шага.

3. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета

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.	Лыжный 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 условиях 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 упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1-4	60-70	80-100
10.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1-4	100-120	80-100
11.	Поднимание туловища из положения 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 туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14.	Преодоление специализированной полосы препятствий	1-4	1 раз в семестр	
15.	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17.	Спортивные игры	*	*	*