

И.М. Купцов, В.А. Каширин

*Физическая культура и спорт  
(элективный курс)*

*Методические указания  
для преподавателей  
по всем направлениям подготовки и специальностям в  
соответствии с ФГОС ВО*

*Ульяновск, 2019*

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Ульяновский государственный  
университет»**

**Факультет физической культуры и реабилитации  
Кафедра физической культуры**

И.М. Купцов, В.А. Каширин

*Физическая культура и спорт  
(элективный курс)*

*Методические указания  
для преподавателей  
по всем направлениям подготовки и специальностям в  
соответствии с ФГОС ВО*

Ульяновск, 2019

*Печатается по решению Ученого совета ИМЭиФК Ульяновского государственного  
университета*

Рецензент – к.п.н., доцент В.В.Вальцев

**Физическая культура и спорт (элективный курс):**

Методические указания для преподавателей по всем направлениям подготовки и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И.М. Купцов, В.А. Каширин. – Ульяновск: УлГУ, 2019. – 26 с.

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный курс)» предназначено в помощь преподавателям для занятий по обозначенному курсу. Методические указания включают в себя требования к результатам освоения дисциплины, тематический план дисциплины, список рекомендуемой литературы, контрольные вопросы зачёту.

© Купцов И.М., 2019

© Каширин В.А., 2019

© Ульяновский государственный университет, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	6
Цель и задачи освоения дисциплины .....	6
Место дисциплины в структуре ООП ВО .....	6
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	7
Общая трудоёмкость дисциплины.....	8
Содержание дисциплины.....	10
Тема практических и семинарских занятий для студентов отделения общей физической подготовки.....	11
Тема практических и семинарских занятий для студентов спортивного отделения на основе избранного вида спорта .....	15
Тема практических и семинарских занятий для студентов специального медицинского отделения.....	20
Тематика курсовых, контрольных работ, рефератов.....	22
Перечень вопросов к экзамену (зачёту).....	23
Самостоятельная работа студентов.....	23
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	26
Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	27
Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья инвалидов.....	27
Рейтинговая оценка знаний студентов по дисциплине .....	28
Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура» (для студентов очного отделения) .....	29
Теоретический раздел (темы, содержание занятий, контрольные вопросы) .....	29
Практический раздел .....	38
Учебно-тренировочные занятия для студентов основного и подготовительного отделений .....	43
Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения (СМО) .....	49
Контрольный раздел .....	56
Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для студентов отделения заочного обучения) .....	58
Тематика контрольных работ.....	58
Требования к оформлению контрольной работы .....	61
Приложения.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

На основе Федеральных Государственных образовательных стандартов высшего образования в учебных планах вузов по всем направлениям подготовки бакалавров (специальностям), профилируемым в Ульяновском государственном университете, предусматривается изучение раздела «Физическая культура» в объеме 400 часов. Учебный цикл основной образовательной программы (УЦ ООП) – для бакалавров Б.4; для специалистов С.4.

С целью обеспечения организации и содержательной целостности системы обучения дисциплине «Физическая культура», улучшения ее методического обеспечения, повышения эффективности и качества занятий, преподавателями кафедры разработан учебно-методический комплекс дисциплины (далее – УМК). УМК включает рабочую программу, разработанную в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров (специальностям), на основе типовой учебной программы по физическому воспитанию для вузов. В УМК также включены учебно-методические материалы по теоретическому и практическому разделам программы дисциплины «Физическая культура». Для студентов заочного обучения в УМК представлена тематика контрольных работ и требования по оформлению.

УМК адресован преподавателям физической культуры высших учебных заведений, с целью совершенствования педагогического мастерства, а также студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура», для оказания методической помощи в усвоении учебного материала, планирования и организации самостоятельной работы, контроля знаний.

## **1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективный курс)»**

Физическое воспитание является неотъемлемой и составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов вузов.

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Цель освоения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, 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.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

- **иметь представление:**

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<p style="text-align: center;"><b>ОК-8</b></p> <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>- правила безопасности при проведении спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> <li>- методику обучения и совершенствования технических и тактических элементов избранного вида спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и проводить комплексную специализированную разминку для избранного вида спорта;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы специальной физической подготовки, развития физических и двигательных-координационных качеств необходимых в избранном виде спорта;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- оказывать помощь в судействе соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования;</li> <li>- способностью повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- техникой выполнения элементов избранного вида спорта;</li> <li>- тактическими индивидуальными действиями, а также элементами группового и командного взаимодействия для участия в соревнованиях;</li> <li>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> </ul>

	- основами формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.
--	---

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 328 часов.

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	328		64	72	64	72	56
Аудиторные занятия:							
Лекции							
Практические и семинарские занятия	328		64	72	64	72	56
Самостоятельная работа							
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)			КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		64	72	64	72	56

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40		8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:							
Лекции			4	4	4	4	4
Практические и семинарские занятия			4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	268		48	62	48	62	48
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)	20		КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Всего часов по дисциплине	328		60	74	60	74	60
---------------------------	-----	--	----	----	----	----	----

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная ускоренная</u> )						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40		8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:							
Лекции			4	4	4	4	4
Практические и семинарские занятия			4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	268		48	62	48	62	48
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)	20		4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП	4 КУ, ТФП
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328		60	74	60	74	60

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля).

##### Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6
1. Легкая атлетика	60		60		КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60		60		КУ, ТФП
3. Спортивные и подвижные игры	148		148		КУ, ТФП
4. Плавание	60		60		КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	328		328		

Форма обучения заочная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6

1. Легкая атлетика	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60	6	6	42	6 КУ, ТФП
3. Спортивные и подвижные игры	148	10	10	118	10 КУ, ТФП
4. Плавание	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	<b>20</b>

Форма обучения заочная ускоренная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1. Легкая атлетика	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60	6	6	42	6 КУ, ТФП
3. Спортивные и подвижные игры	148	10	10	118	10 КУ, ТФП
4. Плавание	60	2	2	54	2 КУ, ТФП
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	<b>20</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

*Практический учебный материал для специального учебного отделения* имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на данном факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Вариативная часть программного материала предоставляет возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **6.1. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов отделения общей физической подготовки:**

#### **6.1.1. Легкая атлетика.**

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м.

Бег: «спринтерский» - 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной» прыжок с места и с короткого разбега.

Метание малого мяча; на дальность и в цель.

Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

Прикладные упражнения; «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины – до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100-1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

### **6.1.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.**

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие силовых способностей:* комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа); сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики – в положении упора лежа, девочки – в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на упоре («точка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); перенос непредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики-сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

*Развитие выносливости:* равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег

(мужчины – 2 км, женщины – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального (мужчины – 2 км, женщины – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

*Развитие координации:* жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

*Развитие гибкости:* комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

### **6.1.3. Спортивные и подвижные игры**

#### **Футбол:**

– *упражнения без мяча:* бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

– *упражнения с мячом:* ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, «змейкой», между стойками), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

– *тактические действия:* групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные – вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч); «обманные» действия с мячом и без мяча (финт «наступление подошвой на мяч», «ложное передвижение с мячом мимо соперника», «ложный замах» на удар);

– *спортивные игры:* мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам;

– *прикладные действия:* игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **Волейбол:**

– *упражнения без мяча:* стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;

– *упражнения с мячом:* подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар;

– *тактические действия:* групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи;

взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;

– *спортивные игры*: пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **Баскетбол:**

– *упражнения без мяча*: основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

– *упражнения с мячом*: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной от плеча;

– *тактические действия*: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

– *спортивные игры*: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;

– *прикладные действия*: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

#### **6.1.4. Плавание.**

Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из плавания.

Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине.

Закрепление навыков в плавании способом кроль на спине. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на груди. Основные варианты техники согласования движения рук и дыхания в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Основные варианты техники поворота. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки.

Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс.

## **6.2. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов спортивного отделения на основе избранного вида спорта:**

Использование специфических терминов и понятий; описание физических упражнений и двигательных действий с выделением их основных элементов и звеньев, анализа и контроля техники их выполнения.

Определение функциональной направленности физических упражнений (по признаку локального выключения мышц в работу и величины отягощений); составление комплексов упражнений на развитие гибкости, силовых и скоростных способностей, выносливости; тестирование показателей физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий по специальной физической подготовке; осуществление контроля за функциональным состоянием организма; планирование и регулирование физических нагрузок, исходя из индивидуальных возрастно-половых особенностей.

Проведение фрагментов и частей занятий по развитию физических способностей и обучения двигательным действиям; использование инвентаря и оборудования, вспомогательных средств обучения, методов страховки и оказание помощи при выполнении сложных двигательных действий.

Проведение самостоятельных рекреативных форм занятий с использованием избранного вида спорта, разработка их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их включений в индивидуальный режим дня; использование закалывающих процедур и массажа (на локальные участки тела).

Судейство соревнований по избранному виду спорта.

### **6.2.1. Легкая атлетика.**

#### Двигательные действия и навыки

*Старты:* низкий; высокий; из положения лежа; с опорой на руку.

*Финиширование:* грудью; плечом.

*Бег:* барьерный; с преодолением препятствий (типа «стиль-чез»); «гладкий» «спринтерский», на средние дистанции, «стайерский»); «кроссовый»; «эстафетный».

*Прыжки:* с разбега в длину способом согнув ноги, прогнувшись, «тройной» прыжок; с разбега в высоту способом перешагивания, «перекидной»; «фосбери-флоп» (по выбору).

*Толкание ядра:* с места; с разбега.

*Спортивная ходьба:* мужчины 3 - км; женщины - 2 км.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие выносливости:* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; «кроссовый» бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; «переменный» бег с дополнительным отягощением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы спортивно-силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей:* бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и до старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящий в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

*Развитие координации:* специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

## **6.2.2. Футбол.**

### Двигательные действия и навыки

*Упражнения без мяча:* бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

*Жонглирование мячом:* ногой, головой.

*Ведение мяча:* внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»); внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

*Удары:* серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

*Передача мяча:* на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

*Вбрасывание мяча:* из-за, боковой линии, стоя на месте, с разбега.

*Отбирание мяча у соперника:* толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

*Остановка летящего мяча:* внутренней стороной стопы; грудью.

*Обманные действия:* индивидуальные с мячом и без мяча (финты); «наступление на мяч»; «ложное продвижение», «с мячом мимо соперника»; «ложный захват».

*Групповые обманные действия:* «ложный пас»; «ложные действия получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии»; «пропуск мяча партнеру»; «оставление мяча партнеру»; «ложные действия при подаче углового удара».

*Тактические действия:* взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

*Спортивные игры:* мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие скоростных способностей:* старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360°, по кругу и «змейкой»; «короткие» прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1 м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; «многоскоки»; «многоскоки» через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором о гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического козла и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); повторный бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); повторный бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (мальчики до 20 м, девочки до 10 м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие выносливости:* равномерный бег на длинные дистанции (мужчины - 3 км, женщины - 2 км); «кроссовый» бег (3 км); повторное пробегание дистанций (100–150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам с увеличивающимся временем игры.

### **6.2.3. Волейбол.**

#### Двигательные действия и навыки

*Действия без мяча:* имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

*Подача мяча:* верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

*Передача мяча:* сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

*Прием мяча:* на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.

*Нападающий удар через сетку:* по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование нападающих ударов:* одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

*Индивидуальные тактические действия:* выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

*Групповые тактические действия:* взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; «защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игроков А зоны 2 с игроками зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

*Спортивные игры:* волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

#### Специально-развивающие упражнения

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег с ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3x10; 5x6; 7x4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорение с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3 – 5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1-3 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полета мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка.

*Развитие выносливости:* полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с

увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.

*Развитие координации:* двойные-тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке из положений сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).

#### **6.2.4. Баскетбол.**

##### *Двигательные действия и навыки*

*Действия без мяча:* прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

*Ловля мяча:* от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом.

*Передача мяча:* одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке.

*Ведение мяча:* на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

*Бросок мяча в корзину:* двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции с места.

*Тактические действия:* индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»).

*Спортивные игры:* мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

##### *Специально-развивающие упражнения*

*Развитие скоростных способностей:* ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе и с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; «челночный» бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорение по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорение с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча,

подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно).

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; «челночный» (5х6) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная силовая подготовка (разрабатывается школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

*Развитие выносливости:* повторное пробегание скоростных дистанций (100–150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; «кроссовый» бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

*Развитие координации:* акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад); бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну равной высоты; прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движения; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

### **6.3. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ для студентов специального медицинского отделения:**

#### **6.3.1. Гимнастика и общая физическая подготовка (ОФП).**

*Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).* Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

**Производственная гимнастика:** Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

**Прикладные виды аэробики:**

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие,

изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **6.3.2. Легкая атлетика.**

Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

### **6.3.3. Спортивные и подвижные игры.**

*Спортивные игры.* Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

*Подвижные игры и эстафеты* с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

### **6.3.4. Плавание:**

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

## **7. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ:**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
2. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
3. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
5. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
6. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
7. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
8. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

9. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
10. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
11. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта («Фонды оценочных средств»).

## 9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019 г.).

Форма обучения – заочная.

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	42	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
3. Спортивные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-</li> </ul>	118	Выполнение контрольных и зачётных

	методического и информационного обеспечения дисциплины; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>		упражнений, тестирование, зачёт
4. Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт

Форма обучения – заочная (ускоренная).

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b> <i>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля</b> <i>(проверка решения задач, реферата и др.)</i>
1. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
2. Гимнастика и общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	42	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
3. Спортивные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	118	Выполнение контрольных и зачётных упражнений, тестирование, зачёт
4. Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-</li> </ul>	54	Выполнение контрольных и зачётных

	методического и информационного обеспечения дисциплины; <ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка практических заданий;</li><li>• Подготовка к сдаче зачёта</li></ul>		упражнений, тестирование, зачёт
--	--	--	---------------------------------

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ДИСЦИПЛИНЫ:

#### а) Список рекомендуемой литературы

##### основная:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 189 с. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>.

##### дополнительная:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
2. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

##### учебно-методическая:

1. *Каширин, В. А.* Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов [Электронный ресурс]: электрон. учеб. курс: учеб.-метод. пособие / Каширин Валерий Александрович, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск: УлГУ, 2017. — URL: <http://edu.ulsu.ru/courses/818/interface/>
2. Особенности занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп при нарушениях осанки и сколиозе: учеб.-метод. пособие для студентов спец. мед. групп по дисциплин. "Физическая культура" / С. Ф. Сокунова [и др.]; УлГУ, ИМЭиФК, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск: УлГУ, 2015. - 66 с. — URL: [http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/336/sokunova\\_fiz\\_2015.pdf](http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/336/sokunova_fiz_2015.pdf)
3. *Федулов, В. К.* Самопознание и саморегуляция индивидуального здоровья студентов: учеб.-метод. пособие / В. К. Федулов, В. А. Каширин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 142 с. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1020/fedulov-kash.pdf>

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
Директор Научной библиотеки / Бурханова  
М.М. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Должность сотрудника научной библиотеки

Ф.И.О.

подпись

дата

#### **б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Альт Рабочая станция 8;
- Пакет офисных программ МойОфис Стандартный.

#### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**

##### **1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. – Электронные данные – Саратов, [2019]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
  - 1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Электронные данные – Москва, [2019]. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
  - 1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
  - 1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электронные данные – С.-Петербург, [2019]. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
  - 1.5. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://znanium.com>.
- 2. База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/brows/udb/12>.
- 3. Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://нэб.рф>.
- 4. Федеральные информационно-образовательные порталы:**
- 4.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
  - 4.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
- 5. Образовательные ресурсы УлГУ:**
- 5.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
  - 5.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

## **12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С**

### **ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Основной целью дисциплины «Физическая культура» для студентов, имеющих ограничения здоровья, является формирование физической культуры личности, адаптивнокомпенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе.

Освоение теоретического раздела учебной программы студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется в порядке, принятом для всех студентов.

Обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды, для освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура», зачисляются в специальную медицинскую группу на основании актов медицинского осмотра и заключений ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр).

### 13. РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Положение о рейтинговой оценке деятельности студентов 1 курса всех специальностей по дисциплине "Физическая культура" утверждено на заседании кафедры физической культуры 09.09.2009 г., протокол № 1.

Рейтинговая оценка деятельности студентов является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
- 2) Посещение и работа на практических занятиях.
- 3) Промежуточное тестирование технической и физической подготовленности по видам спорта, предусмотренным рабочей программой дисциплины.
- 4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
- 5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам составляет **70-100** баллов (т.е. не менее 70 % от максимального расчетного значения). Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом по всем видам занятий и контроля.

Положение о рейтинговой системе оценки студенты получают в начале семестра (на первом занятии).

Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Студент, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла.

## **14. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для студентов очного отделения)**

### **14.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (темы, содержание занятий, контрольные вопросы)**

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

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

Лейфа А.В., профессором кафедры ПиП, разработано учебное пособие «Теоретический курс дисциплины «Физическая культура». Пособие включает конспекты лекций, а также примерные контрольные вопросы к итоговому дифференцированному зачету.

#### **ТЕМЫ, КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ, КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

##### ***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов***

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная 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.

##### **Контрольные вопросы**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.

9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальноэкологических 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Общее представление о строении тела человека.
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
9. Физиологическая классификация физических упражнений.
10. Показатели тренированности в покое.
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
17. Витамины и их роль в обмене веществ.
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
19. Понятие об основном и рабочем обмене.
20. Регуляция обмена веществ.
21. Кровь. Ее состав и функции.
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
24. Представление о сердечно–сосудистой системе.
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
27. Механизм проявления гравитационного шока.
28. Показатели деятельности дыхательной системы.
29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
30. Характеристика гипоксических состояний.

31. Внешнее и внутреннее дыхание.
32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

***Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья***

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

**Контрольные вопросы**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Режим труда и отдыха.
12. Организация сна.
13. Организация режима питания.
14. Организация двигательной активности.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Культура межличностных отношений.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Культура сексуального поведения.
22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

***Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического 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, повышения эффективности учебного труда.

### **Контрольные вопросы**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
12. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно–спортивного лагеря.
13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Часть 2. КРАТКОЕ 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. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.

10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

***Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Контрольные вопросы**

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

***Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений***

**Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование

индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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

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

### **Контрольные вопросы**

#### **Часть 1**

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

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

#### ***Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом***

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

#### **Контрольные вопросы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

## **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

**Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ).**

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

**Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:** Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Амурской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых студентам различных специальностей.

### **Контрольные вопросы**

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

***Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета АмГУ)***

**КРАТКОЕ 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, географоклиматических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Контрольные вопросы**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Микропауза активного отдыха.
8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
9. Физическая культура и спорт в свободное время.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.
11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
12. Попутная тренировка.
13. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
14. Дополнительные средства повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его. Примерные темы рефератов и требования к оформлению представлены в Приложении 1.

## 14.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

### 14.2.1. Методико-практические занятия

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

При проведении методико-практических занятий преподаватели придерживаются следующей схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных

действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусмотрен следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

#### **Занятие 1. Исследование физического развития (2 часа)**

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.
2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Материальное обеспечение: ростомер, весы, сантиметровая лента, динамометр, спирометр, станометр, таблицы, рисунки.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое «Физическое развитие»?
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?
3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

#### **Методико-практическое задание**

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития. Заполнить таблицу 2.

2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.

3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

#### **Литература**

1. Вавилова Н.П., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. унта, 2002.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов: рек. УМО / Вайнер Э.Н.- М.: Флинта: Наука, 2001.-416 с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. В.Н. Мошков. М.: RETORIKA – А: Флинта, 1999. – 560 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
5. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК. – 1997. – 74 с.
6. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

## **Занятие 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов.**

### **Методики коррекции физического**

#### **развития** Задачи занятия:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Научиться строить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Материальное обеспечение: таблицы, калькулятор.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод?
2. Как получают «стандарты»?
3. Что такое метод индексов?

#### **Методико-практическое задание**

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Построить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.
4. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

#### **Литература**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Избавимся от лишнего веса: пер. с чешск. / Шонка И., Стракова М., Шимсова Й. – М.: ФиС, 1987. – 208 с.
3. Летувник С., Фрайвальд Ю. Фигура вашей мечты/С. Летувник, Ю. Фрайвальд//Пер. с нем. А.Н. Гордиенко.-Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 304 с.
4. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК, 1997. – 74 с.

5. Пономарев В.С. Контроль и самоконтроль физического развития. Комплекс по освоению методов контроля физического развития: Методические указания. – Самара: Издво Самарского аэрокосмического университета, 1997.-25 с.

6. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

### **Занятие 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)**

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.

2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.

3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Материальное обеспечение: секундомер, сфигмоманометр.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как определить пульс?

2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?

3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

#### **Методико-практическое задание**

1. Определить и оценить пульс в покое.

2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.

3. Заполнить таблицу, сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

#### **Литература**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987.- 96 с.

4. Вавилова Н.П., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. унта, 2002.

### **Занятие 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса** Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).

2. Сделать заключение о физическом состоянии.

3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Материальное обеспечение: калькулятор.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики?
2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

### **Методико-практическое задание**

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

### **Литература**

1. Нестеров В.А. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования/ Учебное пособие.- Хабаровск: Изд-во Хабаровского ГИФК, 1997. – 74 с.
2. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности/ Учебное пособие.- Волгоград: Изд-во Волгоградского ГИФК, 1994. – 103 с.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987.- 96 с.

**Занятие 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия**  
Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности.
2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

### **Методико-практическое задание**

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.
2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности.
3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

### **Литература**

1. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина.-М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 175 с.
2. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т I. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 2001. – 94 с.
6. Токарь Е.В., Добровольский С.С. Стретчинг: методы статического растягивания, упражнения для различных групп мышц: Учебное пособие. – Благовещенск: Изд-во Амурского гос. ун-та, 1999. – 48 с.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

**Занятие 6. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Задачи занятия:**

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение работоспособности, утомления, усталости, переутомления
2. Каковы признаки утомления при умственном труде.
3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде
4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями
5. Как можно определить изменение работоспособности
6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления.
7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.
8. Дайте определение понятия массаж
9. Какие виды массажа существуют?
10. Охарактеризуйте примы гигиенического массажа
11. Как проводится самомассаж.

#### **Методико-практическое задание**

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс физкультминуты.
3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.
4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.
5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.

#### **Литература**

1. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия. – 2005. – 445 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. – М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов – н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558 с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС. – 1999. – 496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA – А: Флинта, 1999. – 560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992.

## **2.2.2. Учебно-тренировочные занятия для студентов основного и подготовительного отделений**

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической активности.

На учебно-тренировочных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Кафедрой физической культуры определены средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Обязательными видами физических упражнений для включения в программу по дисциплине «Физическая культура» являются: гимнастические упражнения, отдельные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры, лыжные гонки, плавание, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения аэробного и анаэробного характера, аутогенную тренировку и психосаморегуляцию, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий используются тренажеры.

### *Содержание материала для основного учебного отделения* **1-2 курс**

#### **Тема 1. Легкая атлетика (1 курс – 32 ч., 2 курс – 30 ч.)**

1. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.

2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Эстафетный бег.
5. Челночный бег.
6. Кроссовый бег.
7. Прыжок в длину с места.
8. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
9. Метание гранаты.

### **Тема 2. Футбол** (1 курс – 10 ч., 2 курс – 10 ч.)

1. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника игры (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка)).
3. Тактика игры.
4. Учебная игра.
5. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.

### **Тема 3. Баскетбол** (1 курс – 32 ч., 2 курс – 26 ч.)

1. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
3. Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).
4. Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
5. Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
6. Учебная игра.
7. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.

### **Тема 4. Волейбол** (1 курс – 32 ч., 2 курс – 26 ч.)

1. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
2. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок).
3. Подачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).
4. Передачи (вперед; назад).
5. Нападающий удар.
6. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).
7. Блок.
8. Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения).
9. Учебная игра.
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.

### **Тема 5. Ритмическая гимнастика** (1 курс – 32 ч., 2 курс – 32 ч.)

1. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Методические особенности занятий ритмической гимнастикой. Самоконтроль.
  2. Низкоударная аэробика.
  3. Высокоударная аэробика.
  4. Степ-аэробика.
  5. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
6. Стретчинг.

#### **Тема 6. Атлетическая гимнастика (1 курс – 22 ч., 2 курс – 22 ч.)**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров. Правила поведения в тренажерном зале.
  2. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития.
  3. Комплекс упражнений для мышц рук.
  4. Комплекс упражнений для мышц груди.
  5. Комплекс упражнений для мышц живота.
  6. Комплекс упражнений для мышц спины.
  7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комбинированные комплексы.

### **3 курс (ППФП)**

#### **Тема 1. Легкая атлетика (дев. – 24 ч., юн. – 20 ч.)**

##### **1.1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости**

- Беседа об оздоровительных возможностях бега на длинные дистанции, его эффективности и влиянии на общую выносливость.
- Равномерный бег в среднем темпе. Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин.
- Бег трусцой (2000-3000 м). Периодический контроль пульса и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.
- Бег трусцой в чередовании с ходьбой (1000-3000 м).
- Беседа о разновидностях беговой подготовки в контексте профессиональноприкладной подготовки.
- Бег по пересеченной местности (2000-3000 м). Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.
- Бег по пересеченной местности (3000-5000 м) ЧСС 150 – 160 уд/мин.
- Фартлек («игра скоростей») - бег с изменением скорости движения (3000-5000 м) при ЧСС 130 – 180 уд/мин. По заранее составленному плану и постановкой задач.
- Беседа об эффективности аэробных упражнений. Быстрая ходьба до 1 часа. Часовой бег.

##### **1.2. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и реакции**

- Беседа о влиянии анаэробных режимов на подготовку к будущей профессиональной деятельности.
- Специальные упражнения спринтера. Бег с ускорениями. 30 м с ходу.
- Ускорения 6х30 м – повторно, 4-60 м – повторно.
- Ускорения 6х100 м – повторно, 6х100 м – повторно.

##### **1.3. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости**

- Беседа об использовании разнообразных беговых упражнений для снятия нервноэмоционального напряжения.
- Специальные упражнения на средние дистанции.
- Пробегание отрезков 5x200 м до 4-6 раз – повторно.
- Пробегание отрезков 5x400 м до 3-4 раз.
- Пробегание отрезков 100+200+400+200+100м.
- Пробегание отрезков 2x200 м, 2x400 м, 2x200 м.

#### **1.4. Прием контрольных нормативов**

- Прием контрольных нормативов в условиях соревнований.
- Использование тестов, определяющих сдвиги в физической подготовке.

#### **Тема 2. Футбол (юн. – 10 ч.)**

- 2.1. Повторение основных правил игры в футбол. Специальные подготовительные упражнения.
- 2.2. Технические приемы ведения мяча, приема и обводки. Финты. Учебная игра.
- 2.3. Освоение технических приемов в учебной игре. Анализ ситуаций и игровых действий, командных и индивидуальных.
- 2.4. Выполнение ударов по мячу внешней и внутренней стороной стопы на точность.  
Учебная игра.

#### **Тема 3. Баскетбол (дев. – 20 ч., юн. – 20 ч.)**

- 3.1. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3.2. Проверка технической подготовленности контингента.
- 3.3. Упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости:
  - выполнение серии кувырков с последующей ловлей и передачей баскетбольного мяча, мячей разного веса;
  - броски мяча в корзину с места, в движении с двух шагов, в прыжке после кувырков;
  - броски мяча в неровную стенку, гимнастическую стенку и ловля его после отскока.
- 3.4. Упражнения на ловкость рук:
  - броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°;
  - вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям;
  - ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекатывание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.
- 3.5. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание:
  - броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении;
  - броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз;
  - броски различных по массе набивных мячей (1,2,3 кг), а также волейбольного, баскетбольного, футбольного на определенное расстояние (5,8,10 м).

### 3.6. Упражнения для развития быстроты движений и реакции:

- максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и его ловля;
- ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

### 3.7. Упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных):

- быстрое нападение с преодолением защитника (нескольких защитников);
- учебная игра в баскетбол на одно кольцо, баскетбол без бросков в корзину (на большее количество передач между партнерами), стритбол.

### 3.8. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект:

- ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно;
- ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

### 3.9. Упражнения на реакцию слежения:

- баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку;
- выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам; □ броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

### 3.10. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков;
- вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

### 3.11. Учебно-тренировочная игра. Оценка и обсуждение результатов. Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

## **Тема 4. Бейсбол и лапта (дев. – 20 ч., юн. – 20 ч.)**

4.1. Беседа о профессиональной направленности игры в бейсбол и лапту, ее оздоровительной ценности.

### 4.2. Упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх правой (левой) рукой, двумя руками, с поворота, с перемещением в сторону. Те же упражнения, но с бейсбольной ловушкой;
- жонглирование мячом, перебрасывание мяча с руки в руку, из-за спины вперед, вокруг себя, броски мяча пальцами вверх с подкручиванием вовнутрь, вбок, наружу;
- передачи мяча в парах, тройках, передачи двух мячей тремя и двумя игроками, прием мяча, брошенного с отскока (прямо и чуть в сторону) передачи мяча в тройках через посредника и т.д.

### 4.3. Упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект:

- отбивание мяча битой с самонаброса, с наброса партнеров вверх;
- с переднего («питчерского») наброса, снизу и сверху, отбивание мяча вперед с наброса из-за спины, отбивание мячей на скорость (один за другим);

- отбивание мяча в определенные зоны.

#### 4.4. Упражнения для развития быстроты и координации движений:

- бег до первой базы с выбеганием из «квадрата», с забеганием в «квадрат»;
- бег до 1-ой, 2-ой, 3-ей баз и полное пробегание к «дому», бег по базам в парах (один догоняет, другой убегает);
- прием мячей от 2 и более партнеров в быстром темпе.

#### 4.5. Упражнения на внимание:

- специальные игровые упражнения с приемом мяча (флай, роллинг) и передачей в соответствующие базы (по команде тренера);
- определение и отбивание правильных («страйк») и пропуск неправильных («бол») мячей
- учебные игры в лапту и упрощенный бейсбол.

#### 4.6. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- выполнение подкатов («слайдинг») для овладения базами;
- выполнение приема «стил» («воровство» базы);
- прием сложных передач и отбиваний (с отскоком, с близкого расстояния);
- отбивание мячей с сильной подачи питчера.

### **Тема 5. Ритмическая гимнастика (дев. – 26 ч.)**

5.1. Беседа о роли ритмической гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студенток.

5.2. Комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой

5.3. Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

5.4. Стретчинг.

5.5. Упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.

### **Тема 6. Атлетическая гимнастика (юн. – 20 ч.)**

6.1. Беседа о месте и значении атлетической гимнастики в ППФП студентов. Особенности занятий с отягощениями.

6.2. Специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа.

6.3. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические и статические, с использованием специальных тренажеров (блоки, амортизаторы и др.) и предметов (удержание книг пальцами, сжатие теннисного мяча и т.д.).

6.4. Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

6.5. Упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног.

6.6. Круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.

### **Тема 7. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. – 2 ч., юн. – 2 ч.)**

7.1. История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

7.2. Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга – методика В.П.Некрасова и др., 1985). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

7.3. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

## **Тема 8. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. – 4 ч., юн. – 4 ч.)**

7.1 Приемы массажа и самомассажа.

7.2 Дыхательная гимнастика.

7.3 Корректирующая гимнастика для глаз.

7.4 Аутогенная тренировка.

### **2.2.3. Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения (СМО)**

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп – 10-15 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМО рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера – ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корректирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМО, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях **сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)** – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях **дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)** – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях **почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз)** – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях **нервной системы** – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях **органов зрения** – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При **ожирении** – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

#### *Содержание практического материала для студентов СМО 1-2 курс*

Все упражнения выполняются с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

#### **Тема 1. Легкая атлетика (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)**

1.1. История возникновения и развития легкой атлетики. Использование упражнений легкой атлетики для профилактики и лечения различных заболеваний.

1.2. Ходьба, ходьба в переменном темпе.

1.3. Ходьба в чередовании с бегом.

1.4. Прогулки по пересеченной местности.

- 1.5. Оздоровительный бег.
- 1.6. Прыжок в длину с места.
- 1.7. Метание малого мяча, гранаты.

**Тема 2. Подвижные игры** (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

- 2.1 История возникновения и развития подвижных игр. Использование подвижных игр для профилактики и лечения различных заболеваний.
- 2.2 Подвижные игры для студентов с заболеваниями нервной системы.
- 2.3 Подвижные игры для студентов с заболеваниями органов дыхания.
- 2.4 Подвижные игры для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- 2.5 Подвижные игры для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- 2.6 Подвижные игры для студентов с заболеваниями органов слуха и зрения.
- 2.7 Подвижные игры для студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, почек и мочевыводящих путей.
- 2.8 Комплексное использование подвижных игр.

**Тема 3. Баскетбол** (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

- 3.1 История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
- 3.2 Использование средств баскетбола при различных заболеваниях. Показания и противопоказания при использовании средств баскетбола (с учетом заболеваний).
- 3.3 Элементы техники перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
- 3.4 Элементы техники нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).
- 3.5 Элементы техники защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
- 3.6 Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
- 3.7 Учебная игра.

**Тема 4. Волейбол** (1 курс – 20 ч., 2 курс – 16 ч.)

- 4.1 История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.
- 4.2 Использование средств волейбола при различных заболеваниях. Показания и противопоказания при использовании средств волейбола (с учетом заболеваний).
- 4.3 Элементы техники перемещений (ходьба; бег; скачок).
- 4.4 Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая).
- 4.5 Передачи (вперед; назад).
- 4.6 Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой).
- 4.7 Тактика игры (тактика защиты; тактика нападения).
- 4.8 Учебная игра.

**Тема 5. Оздоровительная гимнастика** (1 курс – 20 ч., 2 курс – 20 ч.)

- 5.1 История возникновения и развития различных видов оздоровительной гимнастики.
- 5.2 Использование средств гимнастики для профилактики и лечения заболеваний.

Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий.  
Самоконтроль.

- 5.3 Ритмическая гимнастика.
- 5.4 Атлетическая гимнастика.
- 5.5 Йога.
- 5.6 Стретчинг.
- 5.7 Физкультурно-оздоровительные системы.

**Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение болезни, комплексы ЛФК (1 курс – 28 ч., 2 курс – 30 ч.)**

- 6.1 История возникновения и развития лечебной физкультуры. Методические особенности занятий ЛФК при различных заболеваниях.
- 6.2 Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов.
- 6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).
- 6.4 Комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях.

*Содержание практического материала для студентов СМО 3 курс (ППФП)*

**Тема 1. Легкая атлетика (дев. и юн. – 10 ч.)**

**1. Оздоровительный бег. Развитие общей выносливости**

- Беседа об оздоровительных возможностях бега, его эффективности и влиянии на общую выносливость.
- Беседа об использовании разнообразных беговых упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.
- Равномерный бег в медленном темпе. Периодический контроль пульса, ЧСС 120 – 130 уд/мин. и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.
- Бег в чередовании с ходьбой (до 1000 м).
- Беседа о разновидностях беговой подготовки в контексте профессиональноприкладной подготовки.
- Бег по пересеченной местности (до 1000 м). Периодический контроль пульса, ЧСС 130 – 150 уд/мин.
- Беседа об эффективности аэробных упражнений. Быстрая ходьба 20-30 минут.

**Тема 2. Подвижные игры (дев. и юн. – 10 ч.)**

2.1. Беседа о роли и месте занятий подвижными играми в физическом воспитании студентов, для профилактики профессиональных заболеваний.

2.2. Подвижные игры для профилактики профессиональных заболеваний.

**Тема 3. Баскетбол (дев. и юн. – 10 ч.)**

3.1. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов, для профилактики профессиональных заболеваний.

3.2. Упражнения на ловкость рук:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной (левой или правой) рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°;

- вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны, жонглирование мячами стоя, присев, лежа: перебрасывание мяча с руки в руку по различным траекториям;

- ведение поочередно правой и левой руками, ударяя мячом об пол левой и правой руками, обводка мяча вокруг себя, не сходя с места, перекатывание мяча с ладони по руке через спину, по другой руке – на ладонь.

### 3.3. Упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание:

- броски мяча в корзину с различных расстояний: с места и в движении;
- броски по заданию: выполнить первую передачу точно в цель, вторую – вправо

от цели, третью – в цель, четвертую – вправо и т.д., то же, с отклонением влево, вверх, вниз;

- броски волейбольного, баскетбольного, футбольного мячей на определенное расстояние (5, 8, 10 м).

### 3.4. Упражнения для развития быстроты движений и реакции:

□ максимально быстрые броски баскетбольного мяча (двух мячей) в стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, от плеча и его ловля; □ ведение мяча с низким отскоком, теппинг-тест с баскетбольным мячом.

### 3.5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект:

- ловля мяча на месте и в движении, ловля и передача 2 – 3 мячей одновременно;
- ловля и передача мяча со сближением и удалением, ловля мяча после отскока от щита, площадки, игра по упрощенным правилам в баскетбол.

### 3.6. Упражнения на реакцию слежения:

- баскетбольные эстафеты, например, из исходного положения по лицевой стороне зала бег спиной вперед 3 м, поворот и обегание пяти стоек с ведением мяча, по боковой стороне – ведение мяча попеременно левой и правой рукой, по лицевой стороне до середины зала – ведение мяча с поворотом на 360°, передача мяча другому игроку;

- выполнение сочетаний двигательных действий, в одном случае заранее обусловленных, а в другом – внезапно возникающих по различным сигналам;

- броски мяча в кольцо из самых неожиданных положений.

### 3.7. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- применять постепенное введение стрессовых факторов. Так, ведение мяча осложняется сопротивлением защитника, вводится ограничение времени на выполнение упражнения, упражнение может выполняться только в определенной части площадки, например, в зоне центрального круга или в зоне трех очков;

- вводить дополнительные отвлекающие факторы - не смотреть на мяч, применять очки, ограничивающие поле зрения сверху, сбоку, снизу.

### 3.8. Учебно-тренировочная игра. Оценка и обсуждение результатов. Самооценка ловкости и точности движений, групповых и индивидуальных действий в игре.

## **Тема 4. Бейсбол и лапта (дев. и юн. – 10 ч.)**

#### 4.1. Беседа о профессиональной направленности игры в бейсбол и лапту, ее оздоровительной ценности.

#### 4.2. Упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча:

- броски и ловля мяча, подброшенного вверх правой (левой) рукой, двумя руками, с поворота, с перемещением в сторону. Те же упражнения, но с бейсбольной ловушкой;
- жонглирование мячом, перебрасывание мяча с руки в руку, из-за спины вперед, вокруг себя, броски мяча пальцами вверх с подкручиванием вовнутрь, вбок, наружу;
- передачи мяча в парах, тройках, передачи двух мячей тремя и двумя игроками, прием мяча, брошенного с отскока (прямо и чуть в сторону) передачи мяча в тройках через посредника и т.д.

4.3. Упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект:

- отбивание мяча битой с самонаброса, с наброса партнеров вверх;
- с переднего («питчерского») наброса, снизу и сверху, отбивание мяча вперед с наброса из-за спины, отбивание мячей на скорость (один за другим);
- отбивание мяча в определенные зоны.

4.4. Упражнения для развития быстроты и координации движений:

- бег до первой базы с выбеганием из «квадрата», с забеганием в «квадрат»;
- бег до 1-ой, 2-ой, 3-ей баз и полное пробегание к «дому», бег по базам в парах

(один догоняет, другой убегает);

- прием мячей от 2 и более партнеров в быстром темпе.

4.5. Упражнения на внимание:

- специальные игровые упражнения с приемом мяча (флай, роллинг) и передач в соответствующие базы (по команде тренера);
- определение и отбивание правильных («страйк») и пропуск неправильных

(«бол») мячей

- учебные игры в лапту и упрощенный бейсбол.

4.6. Упражнения для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям):

- выполнение подкатов («слайдинг») для овладения базами;
- выполнение приема «стил» («воровство» базы);
- прием сложных передач и отбиваний (с отскоком, с близкого расстояния); □ отбивание мячей с сильной подачи питчера.

## **Тема 5. Оздоровительная гимнастика (дев. и юн. – 20 ч.)**

5.1. Беседа о роли видов оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

5.2. Беседа о необходимости укрепления и развития мышц, поддерживающих рабочую позу сидя. Специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.

5.3. Комплексы ритмической гимнастики с различным темпом и нагрузкой 5.4. Комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.

5.5. Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.

5.6. Упражнения йоги для профилактики профессиональных заболеваний.

**Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику и лечение профессиональных заболеваний, комплексы ЛФК (дев. и юн. – 22 ч.)**

6.1. Общеразвивающие и специальные упражнения без предметов

6.2. Общеразвивающие и специальные упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи, резиновые бинты, гантели и др.).

6.3. Комплексы лечебной физкультуры при различных профессиональных заболеваниях.

**Тема 7. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция (дев. и юн. – 2 ч.)**

7.1. История формирования психотехник, их виды и социальная ценность. Умение владеть собой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте.

7.2. Техники и приемы психосаморегуляции. Групповое занятие по первому комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа традиционного психотренинга – методика В.П.Некрасова и др., 1985). Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна, снятия умственного утомления и напряжения.

7.3. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Групповое и индивидуальное занятие по второму комплексу упражнений аутогенной тренировки (программа релаксационного психотренинга). Домашнее задание по освоению приемов психосаморегуляции.

**Тема 8. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности (дев. и юн. – 12 ч.)**

8.1. Приемы массажа и самомассажа.

8.2. Дыхательная гимнастика.

8.3. Корректирующая гимнастика для глаз.

8.4. Аутогенная тренировка.

### **Ведение дневника самоконтроля**

Студенты специального учебного отделения на протяжении всего периода обучения, ведут дневник самоконтроля, в котором указывают:

1. ФИО, дату рождения, факультет и № группы.

2. Результаты измерений показателей физического развития и функциональной подготовленности (рост; масса тела; окружность грудной клетки в различных фазах; ЖЕЛ; сила кисти; артериальное давление; ЧСС в покое; функциональная проба - 20 приседаний за 30 секунд (определяется ЧСС до нагрузки, после нагрузки и время восстановления ЧСС); проба Штанге (задержка дыхания на вдохе); проба Генче (задержка дыхания на выдохе).

3. Результаты тестирования физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа - отжимания (максимальное количество раз); прыжок в длину с места (см); поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.); вис на перекладине на согнутых руках (сек); наклон туловища вперед (см); бег с ходьбой 1000 м (сек.). \*Все тестовые упражнения выполняются с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Характеристика показателей тестирования и правила измерения представлены в приложении 2.

Определение показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности осуществляется в каждом учебном семестре и фиксируется в дневнике самоконтроля.

4. Результаты самоконтроля психофизического состояния: настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое); самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); желание заниматься (большое, безразличное, нет желания); переносимость занятия (хорошая, удовлетворительная, плохая); болевые ощущения (боли в мышцах, в области правого подреберья, сердца, головные боли – указать при каких или после каких упражнений появляются боли, их сила и длительность); ЧСС (в начале, середине и в конце занятия); АД (по самочувствию). Результаты самоконтроля фиксируются в дневнике на каждом занятии.

В конце учебного года студенты анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Образец заполнения дневника самоконтроля представлен в приложении 3.

### 14.3. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

#### **Форма итогового контроля. Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические знания.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) студенты пишут реферат и защищают его (Приложение 1).

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, в 1 семестре пишут реферат по проблеме своего заболевания. В реферате дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки).

#### Второй подраздел. Методические умения и навыки.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Третий подраздел (для студентов основного и подготовительного медицинских отделений)

#### *1). Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (1-2 курс).*

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке (Приложение 4 табл.1-8). Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др. (приложение 5).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

*2). Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка (3 курс).* В 5-6 семестрах студенты выполняют тесты по данному разделу подготовки (приложение 6, таблицы 1, 2). Суммарная оценка за выполнение данных тестов определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (приложение 6, таблица 3).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

#### Третий подраздел (для студентов специального медицинского отделения)

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (отжимания, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, удержание тела в виси на перекладине, наклон вперед из положения сидя, бег 1000 м), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании учебного года анализируют

динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

## **15.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для студентов отделения заочного обучения)**

Студенты **заочного отделения** пишут контрольную работу. Тематика контрольных работ, литература и требования к оформлению представлены в разделах 3.1 и 3.2

### **15.1 Тематика контрольных работ**

Контрольная работа № 1

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 2

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 3

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 6

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика физических качеств, методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 7

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 9

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 10

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 13

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).
2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.
2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.
2. Биологические ритмы и работоспособность.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)  
Контрольная работа № 22
1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 26

1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

### **15.2. Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа одна из форм самостоятельного изучения студентами заочной формы обучения дисциплины «Физическая культура».

Контрольная работа выполняется строго по вариантам. Варианты выбираются в зависимости от последней цифры номера зачетной книжки. Например, если номер зачетной книжки заканчивается на цифру 1, то студент может выбрать контрольную работу под номером 1, 11 или 21. Замена вариантов не допускается. Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, не принимается для проверки.

Выполненная контрольная работа сдается на факультет методисту заочного обучения, где регистрируется и передается преподавателю кафедры физической культуры.

Контрольная работа состоит из двух теоретических вопросов и одного практического задания по составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики. Комплекс упражнений обязательно должен включать описание каждого упражнения утренней гимнастики, его рисунок или фотографию, примерную дозировку. Всего 8-12 упражнений.

Объем контрольной работы – 10-15 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

Контрольная работа должна иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Образец оформления титульного листа контрольной работы представлен в приложении 7.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.  
Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

### **Требования к реферату**

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

- Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем. □ Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

- Реферат должен иметь:
- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением; □ список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Приложение 2

### **Характеристика показателей тестирования и правила измерения** *Показатели физического развития и функциональной подготовленности*

Рост – измеряется ростомером, от пола до верхушечной точки. При измерении роста испытуемый становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. Результаты исследований записывают в метрах.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. До употребления веса должны показывать нулевой вес. Результаты исследований записывают в килограммах.

Окружность грудной клетки в различных фазах измеряют сантиметровой лентой. Сантиметровую ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди – у юношей по нижнему краю околосоковых кружков, у девушек – над молочными железами на уровне прикрепления четвертого ребра к груди (среднегрудная точка). При наложении ленты обследуемый приподнимает руки, затем опускает их и становится в спокойную стойку. Рекомендуется сначала измерить окружности грудной клетки в положении максимально глубокого вдоха, затем – максимально глубокого выдоха. Исследователю необходимо внимательно контролировать натяжение сантиметровой ленты. Результаты исследований записывают в сантиметрах. Вычисляют и записывают разницу между показателями окружности грудной клетки в положении максимального вдоха и выдоха. Данный результат характеризует важную функциональную величину – экскурсию грудной клетки.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это та часть общей емкости легких, о которой судят по максимальному объему воздуха (который можно выдохнуть после максимального вдоха). ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Ее величины зависят как от размеров легких, так и от силы дыхательной мускулатуры. Для определения ЖЕЛ используется спирометр. Обследуемый предварительно 2-3 раза делает глубокий вдох и выдох, а затем, сделав максимальный вдох, плотно берет в рот мундштук спирометра и, зажав свободной рукой нос, равномерно выдыхает воздух до отказа. Измерение проводится три раза, учитывается наибольший показатель. Результаты исследований записывают в миллилитрах.

Средними величинами ЖЕЛ являются: у мужчин – 3800-4200 см<sup>3</sup>, у женщин – 3000-3500 см<sup>3</sup>.

Сила кисти характеризует степень развития мускулатуры и определяется по максимальному проявлению усилия, которое может развить группа мышц в определенных условиях. Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим. Такое сокращение проявляется в виде статической силы. Для определения силы кисти используется динамометр Колена, который берется в руку стрелкой к ладони и сжимается с

максимальной силой, при этом рука отводится в сторону. Из трех измерений учитывается лучший результат, в килограммах.

Артериальное давление, мм рт ст (АД) – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Измеряется АД сфигмоманометром в миллиметрах ртутного столба (мм рт. Ст.). Процедура измерения АД состоит в следующем. На плечо выше локтевого сгиба на 3-4 см накладывается резиновая манжетка и закрепляется. Затем с помощью резиновой груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс, после его исчезновения давление в манжетке надо повысить еще на 20-30 мм рт. Ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к его внутреннему краю) устанавливается фонендоскоп, чтобы слышать толчки пульса. При выпуске воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление, и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, услышите первый пульсовый тон. При этом необходимо заметить уровень давления по шкале сфигмоманометра, это будет величина максимального, систолического АД. Продолжить постепенно снижать давление в манжетке до тех пор, пока не исчезнут пульсовые тоны. И снова необходимо заметить уровень давления, это будет минимальное, диастолическое АД. Исследование необходимо повторить: при правильном измерении результаты не должны отличаться более чем на 5 мм рт.ст. При первичном исследовании АД необходимо измерять на обеих руках, так как оно может быть разным из-за аномалий распределения артериальных сосудов. Если АД на одной руке отличается от АД на другой более чем на 10 мм рт.ст., это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя АД на той руке, где оно выше.

Для определения должного давления можно использовать следующие формулы:

7-20 лет	21-80 лет
Систолическое АД = $1,7 \times \text{возраст} + 83$ Диастолическое АД = $1,6 \times \text{возраст} + 42$	Систолическое АД = $0,4 \times \text{возраст} + 109$ Диастолическое АД = $0,3 \times \text{возраст} + 67$

В данных формулах возраст выражается в годах, АД – в мм рт. ст.

Если фактическая величина систолического АД окажется выше должной, рассчитанной по предложенным формулам, на 15 мм рт.ст. и более, а диастолическое давление – на 10 мм рт.ст. и более, то это будет свидетельствовать о гипертензии (повышенном АД). Если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт.ст. и более, а диастолического – на 15 мм рт.ст. и более, такое состояние следует рассматривать как гипотензию (пониженное АД).

Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС или пульс), уд/мин. Пульсом называются толчкообразные колебания стенок сосудов, вызванные движением крови, выбрасываемой сердцем. Подсчитать пульс можно на сонной, височной и лучевой артерии (у основания большого пальца). Для определения пульса в состоянии покоя необходимо отдохнуть сидя 35 мин. И сосчитать пульс за 1 мин. Можно посчитать ЧСС за 10 сек (умножив показатель на 6, получим ЧСС за 1 мин).

Величина ЧСС меньше 60 уд/мин оценивается как отличная; 60-74 – хорошая; 75-89 – удовлетворительная; более 90 – неудовлетворительная.

Пульс менее 60 уд/мин (обозначается как брадикардия) часто регистрируется у спортсменов, тренирующихся на выносливость (лыжников, марафонцев, бегунов на длинные дистанции). И свидетельствует об экономной сердечной деятельности.

ЧСС менее 40 уд/мин может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Выявленная в условиях покоя тахикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек). Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек).

Превышение пульса после приседаний на 25% и менее от исходного считается отличным; от 25 до 50% - хорошим; от 50 до 75% - удовлетворительным; свыше 75% - плохим. Повышение ЧСС свыше указанных величин свидетельствует о неадекватной реакции сердца на нагрузку, что может быть следствием недостаточной тренированности или неполного восстановления после предшествующей нагрузки. Чем функционально полноценнее сердце, чем совершеннее деятельность его регуляторных механизмов, тем меньше изменяется пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку. В некоторых случаях требуется тщательный врачебный контроль.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 40-50 сек., неудовлетворительный – менее 40 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают (примерно 80-90 % от максимального) и задерживают дыхание. Результат пробы оценивается как удовлетворительный при задержке дыхания на 25-30 сек., неудовлетворительный – менее 25 сек. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается. *Показатели физической подготовленности*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в виси на перекладине. Испытуемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой

линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф И О Иванова Елена Викторовна

Дата рождения 22.06.1992

Факультет ЮФ

№ группы

## Результаты измерений показателей физического развития

Показатели тестирования	2010-2011 уч.г.		2011-2012 уч.г.		2012-2013 уч.г.	
	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Рост, см	167					
Масса тела, кг	57					
Окруж. гр. клетки, м:						
пауза	86					
вдох	90					
выдох	84					
экскурсия	6					
ЖЕЛ, мл	2900					
Сила кисти, кг (пр/лев)	26/28					
АД, мм.рт.ст	120/80					
ЧСС в покое, уд/мин	66					
Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек)						
ЧСС до нагрузки	66					
ЧСС после нагрузки	100					
Время восстанов., с	120					
Проба Штанге, с	32					
Проба Генче, с	25					

## Результаты тестирования показателей физической подготовленности

Показатели тестирования	2010-2011 уч.г.		2011-2012 уч.г.		2012-2013 уч.г.	
	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Отжимания, раз	8					
Прыжок в длину, см	160					
Подним. туловища за 30 сек, раз	19					
Вис, сек	10					
Наклон, см	8					
Бег с ходьбой, с	300					

## Результаты самоконтроля

Показатели самоконтроля		_____ 2011 г.						
		месяц						
		10.09.	14.09					
Настроение	хорошее							
	удовлетв.							
	плохое							
Самочувствие	хорошее							
	удовлетв.							
	плохое							
Желание	большое							
	безразличное							
	нет желания							
Перformance	хорошая							
	удовлетв.							
	плохая							

Болевые ощущения (указать в какой области и при каких упражнениях появляются боли, их сила и длительность.)									
Ч С С, уд /м	в начале занятия								
	в середине занятия								
	в конце занятия								
АД (по самочувствию)									

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
1 курс (зимняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Челночный бег (с)	13,0-12,6	12,5-12,1	12,0 и <
*Бег 6 мин (м)	1100-1149 (13 кр.)	1150-1199 (13,5 кр.)	1200 и > (14 кр.)
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
1 курс (зимняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15и >
Челночный бег (с)	12,0-11,6	11,5-11,1	11,0 и <
*Бег 6 мин (м)	1500-1549 (17,5 кр.)	1550-1599 (18 кр.)	1600 и > (18,5 кр.)
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

\*1 круг в с/зале гл. корпуса = 86 м

**ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
1 курс (летняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <

### ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

1 курс (летняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <

### ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

2 курс (зимняя сессия)

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
Челночный бег (с)	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
*Бег 6 мин (м)	1150-1199 (13,5 кр.)	1200-1249 (14 кр.)	1250 и > (14,5 кр.)
Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >

### ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

2 курс (зимняя сессия)

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	10-12	13-15	16 и >
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <
*Бег 6 мин (м)	1550-1599 (18 кр.)	1600-1649 (18,5 кр.)	1650 и > (19 кр.)
Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >

\*1 круг в с/зале гл. корпуса = 86 м

## ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

2 курс (летняя сессия)

### Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища	40-49	50-59	60 и >
Бег, 100 м	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
Бег, 2000 м	11,36-11,07	11,06-10,37	10 м 36 с и <

## ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ

2 курс (летняя сессия)

### Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	11-13	14-16	17 и >
Бег, 100 м	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Бег, 3000 м	13,00-12,31	12,30-12,01	12 м 00 с и <

## Тесты по спортивно-технической подготовке

Раздел программы	Юн/дев	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
Легкая атлетика	юн	Бег 60 м – 8,5 с	Бег 500 м – 1 мин 30 с
	дев	Бег 60 м – 10 с	Бег 500 м – 1 мин 45 с
Футбол	юн	Удар по воротам (3 х 2 м) с 10 м – 5 попыток – 3 попадания	Ведение мяча 30 м – 5,5 с
ОФП	дев	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 5 раз	Отжимания в упоре лежа – 10 раз
Волейбол	юн	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 8 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 4 попадания в площадку
	дев	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 6 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 3 попадания в площадку
Баскетбол	юн	Штрафной бросок 10 попыток – 5 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 4 попадания
	дев	Штрафной бросок 10 попыток – 3 попадания	Броски из-под кольца 5 попыток – 3 попадания
Атлетическая гимнастика	юн	Отжимания на брусьях – 6 раз	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 22 раза
Ритмическая гимнастика	дев	Наклон туловища – 8 см	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 20 раз

Приложение 6

Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов (3 курс)

Девушки

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12.2	12.8	13.6	14.3	15.0
Бег 3000 м (мин, с)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.00
Плавание 50 м (мин, с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, с)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча – 1 кг. (м)	11.50	11.00	10.40	9.60	8.80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Примерные контрольные тесты для оценки физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов (3 курс)  
Юноши

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12.2	12.8	13.6	14.3	15.0
Бег 5000 м (мин, с)	23.50	25.00	26.50	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин, с)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин, с)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Прыжок в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
Бросок набивного мяча – 3 кг. (м)	11.40	10.50	9.60	8.80	8.00

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5