

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<u>Физическая культура и спорт (элективный курс)</u>
Кафедра:	<u>Физической культуры (ФК)</u>

Направление: 38.03.01 «Экономика» (степень – бакалавр)

Сведения о разработчиках:

ФИО	Аббревиатура кафедры	Ученая степень, звание
Каширин В.А.	ФК	к.п.н.
Зайнева Р.Ш.	ФК	к.б.н.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- 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 1-6 семестрах. Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизической подготовки 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:

- **знать:**
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

• **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

• **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.

• **знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

• **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

• **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 9,11

4.2. по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – очная)					
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	72	72	72	72	72
Аудиторные занятия:	328	72	72	72	72	72
– лекции						
– практические и семинарские занятия	328	72	72	72	72	72
Самостоятельная работа						
Всего часов по дисциплине	328	72	72	72	72	72
Текущий контроль (контрольные упражнения КУ, тест физической подготовленности ТФП)		КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП	КУ, ТФП
Курсовая работа						
Виды промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
		лекции	семинар, практич. занятия	лабораторная работа	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-тренировочный (328 часов)					
1.1. Легкая атлетика	60		60		
1.2. Гимнастика и общая физическая подготовка	60		60		
1.3. Спортивные и подвижные игры	148		148		
1.4. Плавание	60		60		
Итого по всем разделам:	328		328		

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5.1. Для студентов отделения общей физической подготовки:

Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия.

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 корригирующую 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 преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион, бассейн) и климатическими условиями.

Тема 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.

Тема 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 («тачка») 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 неподъемных 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.

Тема 1.3. Спортивные и подвижные игры

1.3.1 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.

1.3.2. 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.

1.3.3. 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 лицевого 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.

Тема 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.

5.2. Содержание дисциплины для студентов спортивного отделения:

Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел 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, разработывание 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.

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 «стипель-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»).

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 замах».

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.

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 передаче; 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).

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 полутотскока), 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.

5.3. Содержание дисциплины для студентов специального медицинского отделения: Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.

1.1. 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 орга-

низма 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.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

Контрольный раздел (промежуточная аттестация).

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 (Приложение 1 «Фонды оценочных средств»).

Аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому содержанию программы. Студент, завершающий обучение по дисциплине «Физическая культура», должен: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределился в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом практического раздела программы.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

приведены в предыдущем разделе

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)

по данной дисциплине не предусмотрены.

8. ПРИМЕРНАЯ 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.

9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

по данной дисциплине учебным планом не предусмотрена.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) дополнительная литература:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник. – М., 2002.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. – М., 2001.
3. Волейбол. Правила соревнований. – М., 2012.
4. Жилкин А.И., Кузьмин, Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М., 2003.
5. Оздоровительные основы физических упражнений/Назаренко Людмила Дмитриевна.- М.:ВЛАДОС-пресс,2002.
6. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. – М., 2012.
7. Гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями:метод. рекомендации для самостоят. работы/Смирнова В. А.,Богданова А. В.,Выборнова Т. В.;УлГУ, ИМЭиФК, Каф. физ. культуры.-Ульяновск:УлГУ,2009.
8. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями:метод. рекомендации для самостоят. работы/Смирнова В. А.,Богданова А. В.,Выборнова Т. В.;УлГУ, ИМЭиФК, Каф. физ. культуры.-Ульяновск:УлГУ,2009.
9. Спортивные игры:Совершенствование спортивного мастерства : учебник для пед. вузов,Железняк Ю. Д.,Портнов Ю. М.;под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.:Академия,2004.
10. Строевые и общеразвивающие упражнения в гимнастике:учеб.-метод. пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура"/Сокунова С. Ф.,Косихин В. П.,Коновалова Л. В.,Россошанская Н. С.;УлГУ, ИМЭиФК.-Ульяновск:УлГУ,2008.

в) программное обеспечение не предусмотрено

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: электронный каталог библиотеки УлГУ.

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.

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования
в процессе освоения образовательной программы**

№ семестра	Дисциплины (модули)	Коды компетенций
		ОК-8
1	Физкультура и спорт	+
2-6	Элективные курсы по физической культуре	+

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу в 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. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов на оценку не ниже «удовлетворительно». Уровень освоения учебного материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности. Оценки уровня освоения учебного материала определяются по таблице 1 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблица 2 и 3) не ниже чем на 1 очко.

Таблица 1. Средняя оценка уровня освоения учебного материала

Оценка тестов физической подготовленности		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	I-II семестры	2,0	3,0	3,5
	III-IV семестры	2,5	3,0	4,0
	V-VI семестры	3,0	3,5	4,0

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья (Приложение 2).

Студенты II специального отделения (освобожденные) проходят теоретический раздел, методико-практический раздел, а также изучают теоретические основы всех видов спорта, согласно требованиям данной программы. Занятия проводятся по расписанию основной группы в учебной аудитории. По окончании курса студент должен сдать устный зачет по пройденному материалу.

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (табл. 2). Примерные

тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице 3. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (табл. 2 и 3).

Таблица 2. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Женщины					
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.10

Таблица 3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3×10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег, м	1500	1350	1200	1100	1000
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Плавание 50 м (с)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/врем.
Женщины					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег, м	1300	1200	1000	900	800
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине или то же за 1 мин (кол-во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	17	14	11	8	5
Плавание 50 м (мин, с)	0.54	1.03	1.14	1.24	1.35

2.1. Контрольные требования для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочные таблицы)

Таблица А

Раздел дисциплины легкая атлетика (ОФП)

Контрольное требование	Женщины			Контрольное требование	Мужчины		
	Баллы				Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

Примечание: 12-минутный бег* - адаптированный вариант теста Купера для спортивного зала.

Таблица Б

Раздел дисциплины: баскетбол

Курс	Контрольные требования					
	Обводка зоны 3-х сек		Штрафные броски (баскетбол)		Ускорение 20м с высокого старта	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Критерий оценки (время)		Критерий оценки (кол-во раз)		Критерий оценки (время)	
1	14 сек	16 сек	3	3	3,4 сек	3,6 сек
2	13 сек	15 сек	4	4	3,2 сек	3,4 сек
3	12 сек	14 сек	5	5	3,0 сек	3,2 сек

Примечания: «Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

«Штрафные броски». Студент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Таблица В

Раздел дисциплины: волейбол

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Верхняя передача	1 2-6 6-4	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
2.	Верхняя передача в дужку	10-8 8-6 6-1	5 4 3	2-4-6	Техника выполнения: высота, траектория, точность, количество повторений
3.	Нижняя передача	10-8 8-6 6-1	5 4 3	1-3-5	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
4.	Нападающий удар -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3-5 3/2-3 3/1-1	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление удара
5.	Подача -1 зону -5 зону	3/3 3/3	3/3 3/3	2-4-6	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Таблица Г

Раздел дисциплины: гимнастика

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степ - платформах	Зачет / незачет	Составление конспекта, терминология, управление группой, командный голос
1-2	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики		
3-4	Проведение комплекса упражнений		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)		

Таблица Д

Раздел дисциплины: общая физическая подготовка (тяжелая атлетика)

Курс	Семестр	Контрольное требование (муж.)	Критерии оценки
1	1	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок гири	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
	2	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 1 раз «свой» вес – 1 раз техника выполнения
2	3	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Рывок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
	4	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок штанги	«свой» вес – 3 раза «свой» вес – 3 раза техника выполнения
3	5	1. Жим штанги лежа 2. Приседания со штангой 3. Толчок двух гирь по 16 кг от груди	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 15 раз
	6	1. Жим штанги лежа 2. Жим штанги сидя 3. Толчок двух гирь по 16 кг (длинный цикл)	«свой» вес – 6 раз «свой» вес – 6 раз 20 раз

2.2. Зачетные нормативы для студентов основного и спортивного учебных отделений (оценочная таблица)

Мужчины			Балл	Женщины		
Прыжок в длину с места	Подтягивание туловища на перекладине	Гибкость		Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость
270	25	25	6	210	70	26
268	24	24	5,9	208	69	24
266	23	23	5,8	206	68	23
264	22	22	5,7	204	67	22
262	21	21	5,6	202	66	21
260	20	20	5,5	200	65	20
258	19	19	5,4	198	64	19
256	18	18	5,3	196	63	18
254	17	17	5,2	194	62	17
252	16	16	5,1	192	61	16
250	15	15	5	109	60	15
249			4,9	189	59	
248			4,8	188	58	
247			4,7	187	57	
246	14	14	4,6	186	56	
245			4,5	185	55	14
244			4,4	184	54	
243	13	13	4,3	183	53	
242			4,2	182	52	
241			4,1	181	51	
240	12	12	4	180	50	13
239			3,9	179	49	
238			3,8	178	48	
237			3,7	177	47	12
236	11	11	3,6	176	46	
235			3,5	175	45	
234			3,4	174	44	11
233	10	10	3,3	173	43	
232			3,2	172	42	
231			3,1	171	41	
230			3	170	40	10
299			2,9	169	39	
288			2,8	168	38	
227			2,7	167	37	
226		8	2,6	166	36	
225	8		2,5	165	35	9
224			2,4	164	34	
223		7	2,3	163	33	
222			2,2	162	32	
221			2,1	161	31	
220	7	6	2	160	30	8
			1,9	159	29	

2			1,8	158	28	
			1,7	157	27	
218		5	1,6	156	26	
	6		1,5	155	25	7
217			1,4	154	24	
		4	1,3	153	23	
216			1,2	152	22	
			1,1	151	21	
215	5	3	1	150	20	6
			0,9	148	18	
210			0,8	146	16	5
	4		0,7	144	14	
205		2	0,6	142	12	4
			0,5	140	10	
200	3		0,4	135	8	3
		1	0,3	130	6	2
	2		0,2	125	4	1
190	1	0	0,1	120	2	0

Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального медицинского отделения

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	1-6 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-6 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-6 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-6 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-6 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-6 сем
7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	1-6 сем

50	25	20	70	6	60	25	40
49	24		69	5,9	59	24	39
48	23	19	68	5,8	58	23	38
47	22		67	5,7	57	22	37
46	21	18	66	5,6	56	21	36
45	20		65	5,5	55	20	35
44	19	17	64	5,4	54	19	34
43	18		63	5,3	53	18	33
42	17	16	62	5,2	52	17	32
41	16		61	5,1	51	16	31
40	15	15	60	5	50	15	30
39			59	4,9	49		29
38			58	4,8	48		28
37			57	4,7	47		27
36	14	14	56	4,6	46		26
35			55	4,5	45	14	25
34			54	4,4	44		24
33	13	13	53	4,3	43		23
32			52	4,2	42		22
31			51	4,1	41		21
30	12	12	50	4	40	13	20
29			49	3,9	39		19
28			48	3,8	38		18
27			47	3,7	37	12	17
26	11	11	46	3,6	36		16
25			45	3,5	35		15
24			44	3,4	34	11	14
23	10	10	43	3,3	33		13
22			42	3,2	32		12
21			41	3,1	31		11
20	9	9	40	3	30	10	10
19			39	2,9	29		
18			38	2,8	28		9
17			37	2,7	27		
16		8	36	2,6	26		8
15	8		35	2,5	25	9	
14			34	2,4	24		7
13		7	33	2,3	23		
12			32	2,2	22		6
11			31	2,1	21		
10	7	6	30	2	20	8	5
			29	1,9	19		
9			28	1,8	18		
			27	1,7	17		4
8		5	26	1,6	16	7	
	6		25	1,5	15		
7			24	1,4	14		3
		4	23	1,3	13		
6			22	1,2	12		

			21	1,1	11		
5	5	3	20	1	10	6	2
			17	0,9	9		
			14	0,8	8	5	
4	4		11	0,7	7		
		2	8	0,6	6	4	1
3			5	0,5	5		
	3		4	0,4	4	3	
2		1	3	0,3	3	2	
	2		2	0,2	2	1	
1	1	0	1	0,1	1	0	

Таблица 4.

Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу дисциплины для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)

Семестр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
I	<ol style="list-style-type: none"> Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Основы здорового образа жизни. ЛФК в домашних условиях. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. <ol style="list-style-type: none"> Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции Механизмы мышечного сокращения. 	<p>«Оцени свое здоровье».</p> <p>«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ.</p>
II	<ol style="list-style-type: none"> Физиологические системы организма: <ol style="list-style-type: none"> Кровеносная система. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Нервная система. Физическая подготовка. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>«Оценка физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> антропометрические измерения; антропометрические индексы; функциональные пробы.
III	<ol style="list-style-type: none"> Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности. 	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.</p>

IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наука о механизмах болезней и здоровья. 2. Средства для повышения иммунитета. 3. Влияние массажа на различные системы организма. 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Оцени свое здоровье». 2. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа. 3. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. <p>Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмеряется от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или не-сколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
Нормальная: Слабая	
Средняя	До 9,1
Живая	9,2-18,4
Повышенная:	18,5-27,7
Слабая	
Заметная	27,8-36,9
Значительная	37,0-46,2
Резкая	46,3-55,4
Очень резкая	55,5-64,6
	64,7 и более

Клиностатическая проба.

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации.

Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
Нормальная:	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4 - 18,5

Повышенная:	
слабая	18,6 - 24,6
заметная	24,7 - 30,8
значительная	30,9 - 37,0
резкая	37,1 - 43,1
очень резкая	43,2 и более

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P₁), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P₂) и за последние 15с первой минуты восстановления (P₃) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечнососудистой системы.

Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

Оценка уровня физической подготовленности по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (м) для женщин		Дистанция (м) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 350	< 275	< 450	< 350
Плохо	350-450	275-350	450-550	350-450
Удовлетворительно	450-550	350-450	550-650	450-550
Хорошо	550-650	450-550	650-725	550-650
Отлично	> 650	> 550	> 725	> 650

Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому стептесту (ИГСТ).

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

Методика проведения теста. Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с площадью поверхности тела больше 1,85 см ²	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подьёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого ус-танавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'} \times 100$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; $f_1 + f_2 + f_3$ – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

Оценка результатов тестирования. Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина $f_1 + f_2 + f_3$ и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная