**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплина: Физическая культура и спорт



|  |  |
| --- | --- |
| Кафедра: | Физической культуры (ФК) |

Специальность (направление): **38.05.01** **Экономическая безопасность** Профиль «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» Квалификация выпускника: специалист

Сведения о разработчиках:

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

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуются 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:**

* + **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.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

* способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной

активности и полноценной профессиональной деятельности (ОК-12);

 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства (ПК-21).

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физическойкультуры 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.

**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.
1. **ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем дисциплины в зачетных единицах (всего)** –нет.

**Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Количество часов (форма обучения очная)** |  |
| **Вид учебной работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** |  |  |  | **В т.ч. по семестрам** |  |  |  |  |  |  |
|  | **по** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |  |  |  |  |
|  | **плану** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контактная работа обучающихся с | 328 |  |  |  |  | 72 |  | 72 | 72 |  | 72 |  | 40 |  |  |  |
| преподавателем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аудиторные занятия (всего): | 328 |  |  |  |  | 72 |  | 72 | 72 |  | 72 |  | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические и семинарские занятия | 328 |  |  |  |  | 72 |  | 72 | 72 |  | 72 |  | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов по дисциплине: | 328 |  |  |  |  | 72 |  | 72 | 72 |  | 72 |  | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Текущий контроль (контрольные |  |  |  |  |  | КУ, | КУ, | КУ, | КУ, | КУ, |  |
| упражнения КУ, тест физической |  |  |  |  |  | ТФП |  | ТФП | ТФП |  | ТФП | ТФП |  |
| подготовленности ТФП) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, |  |  |  |  |  | зачет |  | зачет | зачет |  | зачет | зачет |  |
| экзамен) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая трудоемкость в зач. ед. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Содержание дисциплины (модуля).** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Распределение часов по темам и видам учебной работы:** Форма обучения | очная . |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Виды учебных занятий** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Аудиторные занятия** | **Заня-** |  | **Код** |  |  |
| **Название разделов и тем** | **Всего** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **тия** | **в** | **компет** |  |  |
|  |  |  | **Семинар,** | **Лабора** | **интер** | **енции** |  |  |
|  | **Лек** |  |  |
|  |  |  | **практич.** |  | **торная** | **актив.** |  | **(ОК,** |  |  |
|  |  |  | **ции** |  |  |  |  |
|  |  |  | **занятия** |  | **работа** | **форме/** |  | **ПК)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **СРС** |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** |  |  | **5** |  | **6** |  | **7** |  |  |  |  |
| **Раздел 1. Учебно-тренировочный (328 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. Легкая атлетика | 60 |  |  |  | 60 |  |  |  |  | 60 |  | ОК-8 |  |  |
| 1.2. Гимнастика и общая физическая | 60 |  |  |  | 60 |  |  |  |  | 60 |  | ОК-8 |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Спортивные и подвижные игры | 148 |  |  |  | 148 |  |  |  |  | 148 |  | ОК-8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Министерство образования и науки РФ | Форма |  |  |
| Ульяновский государственный университет |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине |  |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. Плавание | 60 |  | 60 |  | 60 | ОК-8 |
| **Итого по всем разделам:** | 328 |  | 328 |  | 328 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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

* 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* имееткорригирующую 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 возрастно-половыми 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-

1. 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

* гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на истанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положении; 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 локальновоздействующих 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 приседение 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, бо-ком, 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 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 режимахумеренной 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 сбольшой 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 «наступание 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 действий:* 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.

**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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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, разрабатывание их содержания и направленности с учетом внешних условий и самочувствия, их включений в индивидуальный режим дня; использование закаливающих 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 «стипль-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:* мужчины3-км;женщины-2км. *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 сдополнительным 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 сопорой 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 развитиекоординации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Футбол.**

*Двигательные действия и навыки*

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

*Жонглирование мячом:* ногой,головой.

*Ведение мяча:* внутренней частью подъема стопы(по прямой,по кругу,междустоек, «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;наложениемстопы на мяч; подкатом.

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

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

*Групповые обманные действия:* «ложный пас»; «ложные действия получить пас отпартнера, 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 подачеуглового 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 сведением 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 дополнительнымотягощением 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- 3км, женщины - 2 км); «кроссовый» бег (3 км); повторное пробегание дистанций (100– 150м) 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;иззоны 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 иверхней 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 зон4, 3и2;в зонах4и2с передачи изглубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование нападающих ударов:* одиночное и групповое в зонах4и2,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 черезсетку; 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 внападении; 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 дополнительнымиотягощениями 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

* 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,
* 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 объемомразнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20

* 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 вприседе, 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 полуотскока),катящегося(стоя на месте и вдвижении), высоко летящего, с шагом.

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

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

*Бросок мяча в корзину:* двумя руками снизу(выполнение штрафного броска)и отгруди 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 вмаксимальном 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 дополнительнымотягощением 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» (5x6) 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(100–150м) 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 кувыркивперед 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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА для студентов специального медицинского отделения:**

**Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.**

**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 исовершенствование 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 производственнойгимнастики. 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 всочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-нрола, 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 исовершенствование 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.

**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.

**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 способамипередвижения, 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.

**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).**

* 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»).
	1. **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.
	1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**а) основная литература:**

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /

Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф.

С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Федулов В.К. Самопознание и саморегуляция индивидуального здоровья студентов: учебно-методическое пособие / Федулов В.К., Каширин В.А. – Ульяновск: УлГУ,

2012.

**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.
1. 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) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Электронный каталог библиотеки УлГУ.
2. **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.

Приложение 1.

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по элективному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт»

* 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 физической культуры для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта.

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень

выполнения студентом практического раздела программы.

1. **Требования к результатам освоения дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Индекс | Содержание | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся |
| п/п | компе- | компетенции |  | должны: |  |
|  | тенции | (или ее части) | знать | уметь | владеть |
| **1** | **ОК-8** | Способность | способы контроля | выполнять | средствами и |
|  |  | использовать | и оценки | индивидуально | методами |
|  |  | методы и | физического | подобранные комплексы | укрепления |
|  |  | средства | развития и | оздоровительной и | индивидуально |
|  |  | физической | физической | адаптивной физической | го здоровья, |
|  |  | культуры для | подготовленности; | культуры; творчески | физического |
|  |  | обеспечения | правила и способы | использовать средства и | самосовершенс |
|  |  | полноценной | планирования | методы физического | твования; |
|  |  | социальной и | индивидуальных | воспитания для | техническими |
|  |  | профессиональ | занятий различной | профессионально- | элементами и |
|  |  | ной | целевой | личностного развития, | тактическими |
|  |  | деятельности | направленности; | физического | действиями |
|  |  |  | правила | самосовершенствования, | избранного |
|  |  |  | соревнований | формирования здорового | вида спорта; |
|  |  |  | избранного вида | образа и стиля жизни | способами |
|  |  |  | спорта |  | выполнения |
|  |  |  |  |  | контрольных |
|  |  |  |  |  | заданий и |
|  |  |  |  |  | зачетных |
|  |  |  |  |  | нормативов |

1. **Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контролируемые | Индекс | Оценочные средства | Технология |
| п/п | модули/разделы/тем | контролируемой | Наимено- | №№ заданий | оценки |
|  | ы дисциплины | компетенции | вание |  | (способ |
|  |  | (или ее части) |  |  | контроля) |
| 1. | Темы 1.1 – 1.4 | ОК-8 (уметь, | Задания к | таблицы 2 и 3; | Оценка |
|  |  | владеть) | зачету | контрольные | практического |
|  |  |  |  | требования | задания |
|  |  |  |  | 2.1 – 2.4 |  |
|  |  |  |  |

1. **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

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 | тестовфизической | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |  |
| подготовленности |  |
|  |  |  |  |
| Средняяоценкатестовв |  | I-II семестры | 2,0 | 3,0 | 3,5 |  |
| очках | III-IV семестры | 2,5 | 3,0 | 4,0 |  |
|  |  |  |  |  |
| V-VI семестры | 3,0 | 3,5 | 4,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Примечание:* в исключительных случаях,по представлению преподавателяучебной 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

* 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.**

* 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 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |  |
| раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |
| закреплены (число раз) |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15 | 10 | 7 | 5 | 3 |  |
| перекладины (кол-во раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |  |
| в упоре на брусьях (кол-во раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 20 | 15 | 10 | 6 | 4 |  |
| (перекладина на высоте 90-100 см) |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |
| лёжа на спине или то же за 1 мин |  |  |  |  |  |  |
| (кол-во раз) |  |  |  | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о | 17 | 14 | 11 | 8 | 5 |  |
| скамейку (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание 50 м (мин, с) |  |  | 0.54 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | 1.35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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 |  | Ускорение 20м с высокого |  |
|  | (баскетбол) |  |  | старта |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Муж. |  | Жен. | Муж. |  | Жен. |  | Муж. |  | Жен. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Критерий оценки | Критерий оценки (кол-во |  | Критерий оценки (время) |  |
|  | (время) |  |  | раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 сугла 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»****.**С*тудент 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 в | 9-10 | 5 | 1-3-5 | Техника выполнения: |  |  |
|  | центральном круге | 7-8 | 4 |  |  | работа рук и ног, |  |  |
|  | баскетбольной | 4-6 | 3 |  |  | количество повторений |  |  |
|  | площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Верхняя передача в | 4 | 5 | 2-4-6 | Техника выполнения: |  |  |
|  | баскетбольное | 2 | 4 |  |  | высота, траектория, |  |  |
|  | кольцо (5 попыток) | 0-1 | 3 |  |  | точность, количество |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | повторений |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Нижняя передача в | 9-10 | 5 | 1-3-5 | Техника выполнения: |  |  |
|  | центральном круге | 7-8 | 4 |  |  | работа ног, рук, туловища, |  |  |
|  | баскетбольной | 4-6 | 3 |  |  | количество повторений |  |  |
|  | площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Нападающий удар в | 5-6 | 5 | 2-4-6 | Техника выполнения, |  |  |
|  | -1 зону 3 попытки | 3-4 | 4 |  |  | точность, направление |  |  |
|  | -5 зону 3 попытки | 0-2 | 3 |  |  | удара |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Подача в | 5-6 | 5 | 2-4-6 | Техника | выполнения, |  |  |
|  | -1 зону 3 попытки | 3-4 | 4 |  |  | точность, направление |  |  |
|  | -5 зону 3 попытки | 0-2 | 3 |  |  | полета мяча в зону |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Таблица Г |  |
|  |  |  | Раздел дисциплины: гимнастика |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Семестр | Контрольное требование |  |  | Форма оценки |  | Критерии |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | оценки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-6 |  | Составление композиции на степ - |  |  |  |  | Составление |  |  |
|  |  | платформах |  |  |  |  |  |  | конспекта, |  |  |
| 1-2 |  | Составление комплекса упражнений |  | Зачет / незачет |  | терминология, |  |  |
|  |  | утренней гимнастики |  |  |  |  |  | управление |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | группой, |  |  |
| 3-4 |  | Проведение комплекса упражнений |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | командный |  |  |
| 5-6 |  | Производственная гимнастика (комплекс |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнений) |  |  |  |  |  |  | голос |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица Д

Раздел дисциплины: общая физическая подготовка (тяжелая атлетика)

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мужчины** |  |  |  | **Женщины** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок** | **Подтягивание** |  |  | **Прыжок** | **Поднимание** |  |  |
|  | **Балл** | **туловища из** |  |  |
| **в длину** | **туловища на** | **Гибкость** | **в длину** | **Гибкость** |  |
|  | **положения** |  |
| **с места** | **перекладине** |  |  | **с места** |  |  |
|  |  | **лежа на спине** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Форма оценки | Сроки |  |
| п/п |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольно-зачетные тесты и требования** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на |  |  | 1-6 сем |  |
|  | коленях (девушки) | Балл |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) | Балл |  | 1-6 сем |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на | Балл |  | 1-6 сем |  |
|  | спине, руки за головой, ноги закреплены |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Подтягивание на перекладине (юноши) | Балл |  | 1-6 сем |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя на полу | Балл |  | 1-6 сем |  |
|  | (расстояние в см от кончиков пальцев до |  |  |  |  |
|  | поверхности опоры (гибкость)). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине из | Зачет |  | 1-6 сем |  |
|  | положения лёжа на спине (девушки) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7. | Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые | Зачёт |  | 1-6 сем |  |
|  | руки (девушки) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Жим штанги руками из положения лёжа на скамье | Зачёт |  | 1-6 сем |  |
|  | (юноши) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9. | Плавание (без учета времени; длина дистанции - | Зачёт |  | 1-6 сем |  |
|  | от уровня подготовленности) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольно-зачетные тесты и требования** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10. | Теоретический курс (согласно программы) | Зачёт |  | 1-6 сем |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11. | Составление комплекса упражнений утренней | Зачёт |  | 1-4 сем |  |
|  | гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12. | Проведение комплекса упражнений утренней | Зачёт | 1-6 сем |
|  | гимнастики |  |  |
|  |  |  |  |
| 13. | Составление комплекса упражнений с учётом | Зачёт | 1-6 сем |
|  | особенностей заболевания занимающихся |  |  |
|  |  |  |  |
| 14. | Составление комплекса производственной | Зачёт | 1-6 сем |
|  | гимнастики с учётом особенностей будущей |  |  |
|  | профессии |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Контрольные функциональные пробы и тесты** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Функциональная проба (тест Рюффье) | Оценка | 1-6 сем |
|  |  |  |  |
| 2. | Ортостатическая функциональная проба | Оценка | 1-6 сем |
|  |  |  |  |
| 3. | Проба Штанге, проба Генчи | Оценка | 1-6 сем |
|  |  |  |  |

*Примечания:* 1.Практические тесты-задания выполняют только студенты,не имеющиепротивопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5. 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

* освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
* изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания; - выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача (таблица 4).

***Контрольно-зачетные тесты для студентов специального учебного отделения (оценочная таблица)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Мужчины** |  | **Балл** | **Женщины** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Подтягива-** |  | **Поднимание** |  | **Поднимание** |  |  |  |
|  |  |  | **туловища из** |  | **туловища из** |  |  |  |
| **Отжи-** |  | **ние на** | **Гиб-** |  | **Гиб-** | **Отжима** |  |
|  | **положения** |  | **положения** |  |
| **мание** |  | **перекла-** | **кость** |  | **кость** | **ние** |  |
|  | **лежа на** |  | **лежа на** |  |
|  |  | **дине** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **спине** |  | **спине** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  | 54 | 19 | 34 |  |
|  | **5,4** |  |
| 43 |  | 18 |  | 63 | **5,3** | 53 | 18 | 33 |  |
| 42 |  | 17 | 16 | 62 | **5,2** | 52 | 17 | 32 |  |
| 41 |  | 16 |  | 61 |  | 51 | 16 | 31 |  |
|  |  | **5,1** |  |
| **40** |  | **15** | **15** | **60** | **5** | **50** | **15** | **30** |  |
| 39 |  |  |  | 59 |  | 49 |  | 29 |  |
|  |  |  | **4,9** |  |  |
| 38 |  |  |  | 58 | **4,8** | 48 |  | 28 |  |
| 37 |  |  |  | 57 |  | 47 |  | 27 |  |
|  |  |  | **4,7** |  |  |
| 36 |  | 14 | 14 | 56 |  | 46 |  | 26 |  |
|  | **4,6** |  |  |
| 35 |  |  |  | 55 | **4,5** | 45 | 14 | 25 |  |
| 34 |  |  |  | 54 |  | 44 |  | 24 |  |
|  |  |  | **4,4** |  |  |
| 33 |  | 13 | 13 | 53 |  | 43 |  | 23 |  |
|  | **4,3** |  |  |
| 32 |  |  |  | 52 | **4,2** | 42 |  | 22 |  |
| 31 |  |  |  | 51 |  | 41 |  | 21 |  |
|  |  |  | **4,1** |  |  |
| **30** |  | **12** | **12** | **50** | **4** | **40** | **13** | **20** |  |
| 29 |  |  |  | 49 | **3,9** | 39 |  | 19 |  |
| 28 |  |  |  | 48 |  | 38 |  | 18 |  |
|  |  |  | **3,8** |  |  |
| 27 |  |  |  | 47 |  | 37 | 12 | 17 |  |
|  |  |  | **3,7** |  |
| 26 |  | 11 | 11 | 46 | **3,6** | 36 |  | 16 |  |
| 25 |  |  |  | 45 |  | 35 |  | 15 |  |
|  |  |  | **3,5** |  |  |
| 24 |  |  |  | 44 |  | 34 | 11 | 14 |  |
|  |  |  | **3,4** |  |
| 23 |  | 10 | 10 | 43 | **3,3** | 33 |  | 13 |  |
| 22 |  |  |  | 42 |  | 32 |  | 12 |  |
|  |  |  | **3,2** |  |  |
| 21 |  |  |  | 41 |  | 31 |  | 11 |  |
|  |  |  | **3,1** |  |  |
| **20** |  | **9** | **9** | **40** | **3** | **30** | **10** | **10** |  |
| 19 |  |  |  | 39 |  | 29 |  |  |  |
|  |  |  | **2,9** |  |  |  |
| 18 |  |  |  | 38 | **2,8** | 28 |  | 9 |  |
| 17 |  |  |  | 37 | **2,7** | 27 |  |  |  |
| 16 |  |  | 8 | 36 |  | 26 |  | 8 |  |
|  |  | **2,6** |  |  |
| 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 |  | *11* |  |  |  |
|  |  |  | **1,1** |  |  |  |
| **5** | **5** | **3** | **20** | **1** | ***10*** | **6** | **2** |  |
|  |  |  | 17 | **0,9** | *9* |  |  |  |
|  |  |  | 14 |  | *8* | 5 |  |  |
|  |  |  | **0,8** |  |  |
| 4 | 4 |  | 11 |  | *7* |  |  |  |
|  | **0,7** |  |  |  |
|  |  | 2 | 8 | **0,6** | *6* | 4 | 1 |  |
| 3 |  |  | 5 |  | *5* |  |  |  |
|  |  | **0,5** |  |  |  |
|  | 3 |  | 4 | **0,4** | *4* | 3 |  |  |
| 2 |  | 1 | 3 | **0,3** | *3* | 2 |  |  |
|  | 2 |  | 2 |  | *2* | 1 |  |  |
|  |  | **0,2** |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |
|  | 1. | Физическая культура как часть | «Оцени свое здоровье». |
|  | общечеловеческой культуры. | «Утренняя гигиеническая гимнастика |
|  | Компоненты физической культуры. | (УГГ)». Составить письменно комплекс |
|  | 2. | Основы здорового образа жизни. | УГГ. |
|  | 3. | ЛФК в домашних условиях. |  |
|  | 4. | Анатомо-морфологические |  |
| I | особенности и основные |  |
|  | физиологические функции |  |
|  | организма. |  |
|  |  | Костная система и ее функции. |  |
|  |  | Мышечная система и ее функции |  |
|  |  | Механизмы мышечного |  |
|  | сокращения. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. | Физиологические системы | «Оценка физического развития»: |  |
|  | организма: | - антропометрические измерения; - |  |
|  |  | Кровеносная система. | антропометрические индексы; - |  |
|  |  | Сердечнососудистая система. | функциональные пробы. |  |
|  |  | Дыхательная система. |  |  |  |  |
|  |  | Нервная система. |  |  |  |  |
| II | 2. | Физическая подготовка. |  |  |  |  |
|  | 3. | Средства физической культуры в |  |  |  |  |
|  | регулировании физической |  |  |  |  |
|  | работоспособности. |  |  |  |  |
|  | 4. | Основы методики |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий |  |  |  |  |
|  | физическими упражнениями. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Индивидуальный выбор | Составление и | обоснование |  |
|  | оздоровительных систем физических | индивидуального | комплекса физических |  |
|  | упражнений. | упражнений. |  |  |
|  | 2. | Особенности воздействия |  |  |  |  |
|  | различных систем физических |  |  |  |  |
| III | упражнений на организм человека. |  |  |  |  |
| Общие представления о механизмах |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | оздоровительного воздействия |  |  |  |  |
|  | физических упражнений. |  |  |  |  |
|  | 3. | Планирование индивидуальных |  |  |  |  |
|  | занятий оздоровительной и |  |  |  |  |
|  | коррекционной направленности. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Наука о механизмах болезней и | 1. | «Оцени свое здоровье». |  |
|  | здоровья. | 2. | Методика проведения массажных |  |
|  | 2. | Средства для повышения | приемов. Правила проведения |  |
|  | иммунитета. | самомассажа. |  |  |
| IV | 3. | Влияние массажа на различные | 3. | Составить | индивидуальную |  |
|  | системы организма. | оздоровительную программу. |  |
|  | 4. | Методика составления |  |  |  |  |
|  | индивидуальных оздоровительных |  |  |  |  |
|  | программ. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Мотивация | и | обоснование | 1. Методика оценки уровня |  |
|  | индивидуального | выбора студентом | функционального и физического |  |
|  | системы физических упражнений для | состояния организма. Использование |  |
|  | регулярных занятий. |  |  |  | методов, стандартов, антропометрических |  |
|  | 2. Краткая психофизиологическая |  | индексов, |  |  |
|  | характеристика основных систем |  |  | номограмм функциональных проб, |  |
|  | физических упражнений. |  |  | упражнений-тестов для оценки |  |
|  | 3. Самоконтроль | занимающихся | за | функционального состояния, физической |  |
| V | выполнением физических упражнений | 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. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 1.Профессионально-прикладная |  |  | 1. Методика самостоятельного освоения |  |
|  | физическая подготовка студента. |  |  | отдельных элементов | профессионально- |  |
| VI | 2.Физическая |  | культура | в |  | прикладной физической подготовки. |  |
| профессиональной деятельности |  |  | 2. Методика | проведения |  |
|  |  |  |  |
|  | бакалавра и специалиста. |  |  | 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).* После5-ти минут отдыха сидя сделать2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается 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 вперёд, 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 функциональнойполноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

* 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 | Учащение не более | Учащение на 12-18 уд. | Учащение на 19 уд. и |  |
| сокращений | чем на 11 уд. |  | более |  |
|  |  |  |  |  |
| Систолическое | Повышается | Не меняется | Снижается в пределах |  |
| давление |  |  | 5—10 мм рт. ст. |  |
|  |  |  |  |  |
| Диастолическое | Повышается | Не изменяется или | Повышается |  |
| давление |  | несколько повышается |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Пульсовое | Повышается | Не изменяется | Снижается |  |
| давление |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Вегетативные | Отсутствуют | Потливость | Потливость, шум в ушах |  |
| реакции |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса.

* 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: | До 9,1 |  |
| Слабая |  |
| Средняя | 9,2-18,4 |  |
| Живая | 18,5-27,7 |  |
| Повышенная: | 27,8-36,9 |  |
| Слабая |  |
| 37,0-46,2 |  |
| Заметная |  |
| Значительная | 46,3-55,4 |  |
| Резкая | 55,5-64,6 |  |
| Очень резкая | 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 можнопользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (Р1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (Р2) и за последние 15с первой минуты восстановления (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:



ИСД =

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 СТД 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 |  | Дистанция (км) для женщин | Дистанция (км) для мужчин |  |
| физической |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13-19 лет | 20-29 лет | 13-19 лет |  | 20-29 лет |  |
| подготовленности |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | Дистанция (м) для женщин | Дистанция (м) для мужчин |  |
| физической |  |  |  |  |  |  |
|  | 13-19 лет | 20-29 лет | 13-19 лет |  | 20-29 лет |  |
| подготовленности |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 наступеньку. 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 | 50 | 4 |  |
| поверхностью тела больше 1,85 см2 |  |

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120уд/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 1мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ИГСТ = |  |  | t х 100 |
|  |  | (f1 + f2 + f3) х 2′ |

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; f1 + f2 + f3 – сумма пульса за первые 30с каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скоростьвосстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина f1 + f2 + f3 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 |
|  |  |