

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 20.04.2023 18:19:45  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630

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

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС  
ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**БД 06 «Физическая культура»**  
(индекс, наименование дисциплины)

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»  
(код, наименование специальности)

на базе основного общего образования

бухгалтер  
(квалификация)

Очная  
(форма обучения)

Год набора – 2022

Санкт-Петербург, 2022 г.

Разработчик: Апанасенко Галина Васильевна

Рецензенты:

1. Кардаш Любовь Фёдоровна - Заведующая отделением « Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».
2. Аринова Киляра Исаевна – преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины.
  - 1.1. Область применения программы .
  - 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.
  - 1.3. Цель и задачи дисциплины .
  - 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине .
2. Структура и содержание дисциплины.
  - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ .
  - 2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.
4. Условия реализации рабочей программы дисциплины
5. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

## 1. Паспорт рабочей программы дисциплины

### 1.1. Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет ( по отраслям)»

Дисциплина «Физическая культура » входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 3 курса (1 - 5 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению «Экономика и бухгалтерский учет ( по отраслям)». В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 235 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития. Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

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

### 1.3. Цель и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Таблица 1.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	В процессе освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требовать охраны труда.	
ОК 11	Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.	

## 2. Структура и содержание дисциплины

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в Таблице 2.1:

Таблица 2.1 – Распределение видов учебной работы и текущей аттестации

Вид учебной работы	Формат проведения
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа или с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://sziu-de.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество

попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО.

Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

## 2.2. Объем учебной дисциплины и виды работ

Таблица 2.2 – Объем учебной дисциплины и виды работ для очной формы обучения (на базе основного общего образования)

Вид учебной работы	Объем учебной работы, час.		
	Всего	Семестр	
		1	2
Обязательная учебная нагрузка обучающихся, в том числе:	133	64	69
• лекции			
• практические занятия	133	64	69
Самостоятельная работа обучающихся			
Консультации			
Максимальная учебная нагрузка обучающихся	133	64	69
Форма промежуточной аттестации		ДЗ	ДФК

Объем учебной дисциплины и виды работ на 2 курсе

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№ темы	Наименование темы	Содержание темы	Коды компетенций
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-2
2	СОЦИАЛЬНО-	Основные понятия: организм человека,	ОК-6

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

		<p>занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>2 ЧАСТЬ. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	
6	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.	<p>Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.</p> <p>Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	ОК-2
7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	<p>Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.</p> <p>Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	ОК-10
8	ОСОБЕННОСТИ И ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.	<p>Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.</p> <p>Содержание. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства</p>	ОК-10

		<p>личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам(семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>	
9	САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.	<p>Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	ОК-3
10	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ.	<p>Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка, формы (виды), условия и характер труда, прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.</p> <p>1 ЧАСТЬ. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.</p> <p>Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>2 ЧАСТЬ. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и</p>	ОК-2

		специалиста, прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.	
11	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА.	Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм. Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	ОК-10
1	Легкая атлетика	Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши, 2 км-девушки), специальные упражнения бегуна. Ознакомление с техникой бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты. Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки. Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.	ОК-6
2	Волейбол	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. 2 подача мяча	ОК-3

		через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.	
3	ППФП	Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок.	ОК-10
4	ЛФК	В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание. Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.	ОК-6
5	Подвижные игры	В процессе практических занятий. В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения. В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и	ОК-3

		<p>совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков. В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся. Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений; эстафеты с передачей эстафетных палочек, мяча в колоннах; игры с метанием теннисного мяча в цель; гонка мячей по кругу; эстафеты с «полосой препятствий»; комбинированные эстафеты; игры «день и ночь», «переправа», «попади в мяч», «лишний мяч», «передача мячей», «встречная эстафета», «кто быстрее?», «из круга вышибала», «паровоз», «удочка», «пятнашки, перестрелка», эстафеты с предметами, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>	
6	ОФП	<p>В процессе практических занятий. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.</p> <p><b>Развитие силы.</b> Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства: упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера.</p> <p><b>Развитие быстроты.</b> Основные и дополнительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- бег по разметкам в равномерном темпе;</li> <li>- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);</li> <li>- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;</li> <li>- ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;</li> <li>- преодоление полосы препятствий, повороты, обегания различных предметов;</li> <li>- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</li> </ul> <p><b>Развитие выносливости.</b> Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);</li> <li>- продолжительный бег;</li> <li>- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);</li> </ul>	ОК-2

- игры и игровые упражнения;  
 - упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

**Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения:  
 - упражнения для развития подвижности в суставах;  
 - маховые движения с большой амплитудой; - пружинящие упражнения, покачивания;  
 - активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);  
 - пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);  
 - упражнения с использованием веса собственного тела;  
 - статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы. СФП Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:  
 - общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;  
 - упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;  
 - упражнения в равновесии;  
 - упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;  
 - подвижные и спортивные игры;  
 - специальные упражнения различных избранных видов спорта;  
 - жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой. Специальная физическая подготовка:  
 Легкая атлетика.

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

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

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

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

Баскетбол.

**Развитие быстроты.** Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

		<p>Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.</p> <p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.</p> <p>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><b>Развитие силы.</b> Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.</p> <p>Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180о и 360о. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.</p> <p><b>Развитие выносливости.</b> Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.</p> <p><b>Развитие координации движений.</b> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	
7	Гимнастика	<p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения.</p> <p>Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию.</p> <p>Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук.</p> <p>Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости.</p> <p>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания ( в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p>	ОК-6
8	Баскетбол	<p>Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника</p>	ОК-3

		овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.	

Практические занятия (модули) - 1 курс

№п \п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Вид занятия	Сроки проведен.	Самостоятельная работа
1 семестр					
1	<p>Легкая атлетика Вводная беседа.</p> <p>1. Анкетирование – сбор необходимой информации о студентах:</p> <p>а. Ф.И.О., дата и год рождения.</p> <p>б. Город, поселок, республика откуда приехал, что закончил. Где проживает на данный момент.</p> <p>в. Группа здоровья.</p> <p>г. Перечислить любимые виды спорта, какими занимался, достижения, разряды.</p> <p>д. Каким видом спорта хотел бы заниматься при обучении на факультете.</p> <p>ж. Идентификационный номер ГТО (если нет- обязательно зарегистрироваться и доложить)</p> <p>з. Вредные привычки.</p> <p>е. Завести спортивный дневник по образцу, который даст преподаватель.</p> <p>2. Ознакомление с программным материалом на 1 семестр.</p> <p>а. По программе первые 8 занятий – легкая атлетика и теоретические вопросы по физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- техника безопасности на занятиях физической культуры.</li> </ul> <p>Практическое задание-</p>	2	теория	сентябрь	.Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. Анкету заполнить и выслать преподавателю до следующего занятия.

2	ОРУ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и легкого бега. Повторение техники бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Финиширование. Дыхание во время бега. Ознакомление с техникой метания мяча. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.	2	Практика	сентябрь	Изучить рекомендации для подсчета ЧСС во время ходьбы, бега, после ходьбы и бега.
3	ОРУ. Совершенствование техники ходьбы с изменяющейся скоростью и легкого бега. Обучение бегу на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	2	Практика	сентябрь	Выполнить медленный бег до 10-15 минут
4	Обучение технике спортивной ходьбы и технике бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта. Метание мяча. Бег в среднем темпе 500 метров- девушки и 1000 метров – юноши без перехода на ходьбу.	2	Практика	сентябрь	Разработать и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5	ОРУ. Бег 30, 60 и 100 метров предварительный результат. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Кросс без перехода на ходьбу– девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Подвижная игра с мячом.	2	Практика	сентябрь	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики утомления.
6	ОРУ. Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег в среднем темпе 600 метров -девушки, 800 метров-юноши без перехода на ходьбу. Метание мяча на результат.	2	Практика	сентябрь	.Выполнить технические приемы спринтерского бега.
7	Бег 30,60, метров на результат. Метание гранаты. Бег в среднем темпе 1000 метров-девушки, 1400 метров-юноши без перехода на ходьбу. Прыжок в длину с места	2	Практика	Сентябрь	Выполнить упражнения для развития координации и ловкости.
8	Ознакомление с эстафетным бегом, бег по виражу, передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. 500 метров- девушки, 1000 метров-юноши на результат. Сдача тестов по легкой атлетике.	2	Практика	сентябрь	
9	Бег 100, метров на результат. Метание гранаты на результат. Подвижные игры с бегом и метанием.	2		сентябрь	
10	Кросс девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Подведение итогов по легкой атлетике.	2		октябрь	
11	Волейбол. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Правила поведения и техника безопасности на уроках по волейболу. Правила поведения в раздевалке. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста. Развитие основных физических качеств. Игры,	2	теория	октябрь	Правила по волейболу. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в

	подготовительные к волейболу.				регулировании работоспособности.
12	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Стойка волейболиста.
13	Повторение набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Набрасывание мяча.
14	Продолжение обучения набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Набрасывание и выход под мяч.
15	Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Набрасывание и выход под мяч вправо, влево.
16	Продолжение обучения набрасывания мяча себе в сторону. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Верхняя прямая подача мяча.
17	Обучение набрасывания мяча на партнёра. Верхняя прямая подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	октябрь	Верхняя прямая подача мяча в стену.
18	Продолжение обучения набрасывания мяча на партнёра. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Развитие основных физических качеств, Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Нижняя прямая подача мяча в стену.
19	Набрасывание мяча на партнера умышленно в сторону вправо, влево на 2 шага. Верхняя и нижняя подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Верхняя и нижняя подача мяча в стену.
20	Пас над собой верхней передачей мяча. Пас верхней и нижней (чередующая) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Нападающий удар в стену.
21	Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Проверить умение выполнения набрасывания мяча на партнёра и выхода под мяч после набрасывания. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Подача мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Подача мяча.
22	Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Продолжение обучения пасу верхней и нижней передачей мяча на партнёра после умышленного набрасывания в сторону. Повторение подачи мяча. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Нападающий удар в стену с разбега в прыжке.
23	Предварительная проверка умения выполнения паса над собой. Передача мяча в стену. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в	2	Практика	ноябрь	Передача мяча в стену.

	прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.				
24	Предварительная проверка умения выполнения подачи мяча в стену. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга 5-6 м. без потери мяча по 10-15 сек. Нападающий удар в парах через сетку в прыжке с разбега на расстоянии 4-5 м. от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м.
25	2 Подача мяча в стену с расстояния 10 метров на точность попадания из 5 попыток верхней или нижней подачей на результат. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м верхней и нижней передачей в течении 15 секунд. Передача мяча в парах через сетку верхней и нижней передачей мяча без потери мяча. Повторение нападающих ударов. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	ноябрь	Передача мяча в парах через сетку верхней и нижней передачей мяча без потери мяча.
26	Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Повторить нападающий удар. Игры, подготовительные к волейболу.	2	Практика	декабрь	Повторить нападающий удар.
27	Передача мяча через сетку во встречных колоннах (каждый игрок выполняет 3 передачи, затем переходит в конец своей колонны). Учебная игра.			декабрь	Выход под мяч
28	Передача мяча через сетку во встречных колоннах (каждый игрок выполняет 2 передачи, затем переходит в конец своей колонны). Учебная игра.			декабрь	
29	Передача мяча через сетку во встречных колоннах (каждый игрок выполняет 1 передачу, затем переходит в конец своей колонны). Учебная игра.			декабрь	
30	Передача мяча через сетку во встречных колоннах (каждый игрок выполняет 2 передачи, затем переходит в конец противоположной колонны). Учебная игра.			декабрь	
31	Передача мяча через сетку во встречных колоннах (каждый игрок выполняет 1 передачу, затем переходит в конец противоположной колонны). Учебная игра.			декабрь	
32	Рубежный контроль, зачет по баскетболу. Учебная игра.			декабрь	

2 семестр

1	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Правила поведения в раздевалке, техника безопасности на уроке по гимнастике, приёмы страховки и само страховки. Построение по росту, дистанция, интервал. Повороты на месте налево, направо, кругом! Ходьба в ногу на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке общеразвивающие и на растяжку. Равновесие на одной. Группировка в упоре присев, сидя, лёжа. Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку.</p>	2	Теория	январь	<p>1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Повороты на месте, кругом.</p>
2	<p>ОФП в движении и на месте, упражнения на растяжку на месте и на гимнастической стенке. Равновесие на одной. Вис на гимнастической стенке и упражнения в висе на гимнастической стенке. Силовые упражнения на месте и на гимнастической стенке. Повторить группировки, на матах перекаты в группировке. Кувырок вперед. (Исключить ошибки: не плотная группировка, встал на голову, изменил направление, опора на мат руками после выхода с кувырка). Стойка на предплечьях. Перекаты назад в плотной группировке с постановкой рук у головы. Прыжки через скакалку-30 секунд на оценку.</p>	2	практика	январь	<p>2. Равновесие на одной.</p>
3	<p>ОФП и упражнения на растяжку в движении, на месте и на гимн. стенке. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке. Равновесие на одной - добиваться устойчивого положения. На матах -2 кувырка вперед в плотной группировке. Перекаты назад в плотной группировке. Стойка на предплечьях на оценку. Мост из положения «лежа». Верхний и нижний прессы – по10-15 раз. Прыжки через скакалку- 1 минута на результат.</p>	2	практика	январь	<p>3. Силовые упражнения на месте и на гимнаст. стенке.</p>
4	<p>ОФП и упражнения на растяжку на гимнастической стенке. Силовые упражнения на полу и на гимнастической стенке. Подъём прямых ног до прямого угла- юноши, согнутых ног – девушки. Вис на согнутых руках. Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой другой рукой на гимн. стенку по 4-5 раз на каждую ногу. Девушки «мост» на оценку. Юноши стойка на голове и руках на оценку. Пресс с помощью за 30 секунд. Прыжки через скакалку. до 2 минут (следить за дыханием).</p>	2	практика	январь	<p>4.Приседание на одной ноге (пистолет) с опорой о гимнастическую стенку.</p>

5	ОФП и упражнения на растяжку. Силовые упражнения. Подтягивание в висе на оценку. Повторить прессы и приседание на одной. Прыжки через скакалку до 2 минут.	2	практика	январь	5. Прыжки через скакалку.
6	ОФП и упражнения на растяжку. Силовая подготовка. Приседание на одной на оценку на любой ноге. Пресс 1 минута с помощью на оценку. Подведение итогов по гимнастике.	2	практика	январь	6. Пресс 1 минута с помощью.
7	Баскетбол. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Правила поведения в раздевалке. Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка после перемещений. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры.	2	теория	февраль	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила игры в баскетбол.
8	Перемещения в стойке баскетболиста, с имитацией передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд. Передачи мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте (правой, левой рукой) с различной высотой отскока ( без зрительного контроля). Подвижные игры. Правила игры.	2	практика	февраль	8. Ведение мяча на месте.
9	Ведение мяча правой, левой рукой вперёд, назад с высоким и низким отскоком мяча шагом. Остановка прыжком. Различные передачи мяча в парах на месте. Изучение броска мяча двумя руками сверху. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	9. Передачи мяча в парах.
10	Ведение мяча правой, левой рукой вперёд, назад с высоким и низким отскоком мяча бегом. Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте, используя правую и левую руку. Различные передачи мяча в парах на месте, увеличивая расстояние между парами до 6 метров. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	10. . Ведение мяча с высоким отскоком вокруг себя вправо и влево стоя на месте.
11	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления (змейкой). Обучение двум последним шагам при броске в кольцо ( с места, после ведения). Различные передачи мяча в парах в движении вправо и влево. Остановка прыжком и в 2 шага после ведения мяча шагом. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	11. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.
12	Ведение мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке (шаг, шаг - прыжок) – разучить. Создать представление о выполнении штрафного броска. Передачи мяча в парах в движении вправо и влево, соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Игры подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	12. Передачи мяча в парах в движении.
13	Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Обучение ведению мяча с низким отскоком правой и левой рукой вокруг правой и левой ноги по восьмёрке стоя на месте. Штрафные броски. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	13. Штрафные броски.

14	Передача мяча в парах (способом, указанным учителем) с продвижением вправо и влево (челнок), соблюдая правило остановки прыжком и в 2 шага. Передача мяча на месте в парах на скорость в течении 30 секунд (на расстоянии 6 метров.) Ведение мяча на месте вокруг себя вправо и влево правой и левой рукой по 3 оборота в каждую сторону. Штрафные броски – выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	февраль	14. Передача мяча на месте в парах на скорость.
15	Продолжение обучения ведению мяча по кругу с броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке. Стоя на месте выполнение « восьмёрки» Передача мяча в парах по высокой траектории одной и двумя руками. Броски мяча в стену на скорость за 30 секунд. (3 метра от стены). Штрафные броски - выполнить каждому не менее 30 бросков. Игры, подготовительные к баскетболу.	2	практика	март	15. Броски в кольцо после 2-х шагов.
16	. Передача мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо после 2-х шагов в прыжке, с возвратом на исходную позицию по краю площадки. Выбивание мяча. Выполнение передач двумя руками от груди и одной от плеча после ловли с остановкой, ведение мяча после ловли и передачи. Штрафные броски из 5 точек. Игры, подготовительные к баскетболу. Подведение итогов.	2	практика	март	16. . Выполнение передач двумя руками от груди и одной от плеча после ловли с остановкой.
17	Обманные движения с уходом вправо и влево – разучить. Передача мяча в тройках в движении. Штрафные броски 3-х очковые. Учебная игра.	2	практика	март	17. Обманные движения .
18	Обманные движения с уходом вправо или влево с последующим броском в кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски ( на количество попаданий из 20 бросков – 12,8, 4 ). Учебная игра.	2	практика	март	18. Борьба за мяч под кольцом.
19	Обманные движения с уходом влево или вправо после получения передачи с последующей атакой на кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски ( количество попаданий из 20 бросков - 15, 10,5). Учебная игра.	2	практика	март	19. Штрафные броски.
20	Заслон. Техника нападения через центрального. Закрепление техники передачи. Разучивание нападения в тройках. Штрафные броски. – зачет. Учебная игра.	2	практика	март	20. Нападение в тройках.
21	Быстрый отрыв. Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра.	2	практика	март	21. Быстрый отрыв.
22	Легкая атлетика. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике в спортивном зале и на спорт. площадке. Правила поведения в раздевалке. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Ознакомление с программой по легкой атлетике на 2 семестр.	2	теория	март	22. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике.
23	Ознакомление с низким стартом. Подбор стартовых	2	практика	апрель	23. Подбор стартовых

	колодок индивидуально. Работа рук и ног при выходе с низкого старта. Многоскоки. Повторение техники метания мяча. Бег 5 минут – девушки, 7 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.				колодок индивидуально.
24	Продолжение обучения бегу с низкого старта. Метание мяча. Бег 6 минут – девушки, 8 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	апрель	24. Метание мяча.
25	Высокий старт. Финиширование. Бег на финишную ленточку. Многоскоки. Бег 7 минут - девушки, 10 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками, прыжки в длину с места.	2	практика	апрель	25. Высокий старт.
26	Бег 30 и 60 метров – предварительный результат. Бег 8 минут – девушки, 10 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	апрель	26. Бег 30 и 60 метров.
27	Бег 100 метров – предварительный результат. Бег 8 минут - девушки, 11 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Прыжки в длину с места на результат.	2	практика	май	27. Бег 100 метров.
28	Обучение эстафетному бегу. Бег на время - 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	28. Обучение эстафетному бегу
29	Эстафета смешанная - для девушек дистанция – 200 метров, для юношей – 400 метров. Бег 1000 метров – девушки, 1500 метров – юноши . Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	29. Эстафета смешанная.
30	Бег 30,60 и 100 метров на результат (для тех, кто не бегал). Повторение техники метания мяча с места. Бег 1500 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	30. Повторение техники метания мяча с места.
31	Повторение техники метания мяча с разбега. Бег 10 минут – девушки, 13 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	31. Повторение техники метания мяча с разбега.
32	Бег 30, 60 и 100 метров на результат. Повторение техники многоскоков. Бег 12 минут – девушки, 15 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	май	32. Повторение техники многоскоков.
33	Бег 30, 60, 100 метров – для тех, кто не сдал. Метание мяча на результат. Бег 12 минут – девушки. 15 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	июнь	33. Метание мяча.
34	Кросс на результат девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.	2	практика	июнь июнь	34. Кросс.
35	Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.	1	практика		

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | 2 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.  |
| 2 | 2 | Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение.. Дыхание во время бега. Финиширование. Метание гранаты. Повторение техники многоскоков. Бег– девушки 4 минуты, юноши – 6 минут. Игры с бегом и прыжками.     |
| 3 | 2 | Совершенствование бега на короткие дистанции, бег 30 и 60, 100 метров – предварительный результат. Метание гранаты. Продолжение обучения технике многоскоков . Развитие выносливости – бег– девушки 6 минут, юноши – 8 минут. Игры с бегом и прыжками. |
| 4 | 2 | Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30,60 и 100 метров на результат. Метание гранаты на результат. Развитие выносливости: девушки - 8 минут, юноши – 12 минут. Повторение техники эстафетного бега. Игры сбегом и прыжками.                        |
| 5 | 2 | Совершенствование техники спортивного бега с проявлением выносливости. Девушки – 500 метров, юноши – 1000 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Игры с бегом и прыжками.           |

## Тема 2 **Волейбол** - 22 часа

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 2 | Изучение стоек и перемещений. Изучение верхней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.                |
| 2  | 2 | Совершенствование стоек и перемещений. Изучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.        |
| 3  | 2 | Совершенствование перемещений. Изучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.              |
| 4  | 2 | Совершенствование перемещений. Изучение блокирование нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры. |
| 5  | 2 | Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико – технической подготовки.                           |
| 6  | 2 | Совершенствование верхней передачи. Поддача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.     |
| 7  | 2 | Совершенствование нижней передачи. Продолжение обучения подаче мяча.. Развитие основных физических качеств и навыков игры.   |
| 8  | 2 | Совершенствование нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.                                    |
| 9  | 2 | Совершенствование приема нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.                             |
| 10 | 2 | Совершенствование приема подачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.  |
| 11 | 2 | Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико – технической подготовки.                           |

## Тема 3 **Баскетбол** 26 часов

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | 2 | Правила игры в баскетбол. Передвижение в нападении с изменением направления. Ведение мяча. Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на месте и с шагом вперёд. Действия в атаке.   |
| 2 | 2 | Ведение мяча правой, левой рукой. Обучение ловле мяча одной рукой на месте. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния.   |
| 3 | 2 | Игровая подготовка. Отработка действий в атаке и обороне. Игра « Коршун и цыплята » в тройках. Повторение действий трёх нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону,- уход с ведением мяча в противоположную сторону и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния. В паре – нападающий и защитник. |
| 4 | 2 | Основы личной защиты по всему полю и в зоне. действие трех нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.  |

- 5 2 Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку.
- 6 2 Совершенствование техники ведения мяча при обводке соперника. Обманное движение без мяча на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную. Повторение техники броска двумя руками от груди. Повторение действий двух нападающих против одного защитника.
- 7 2 Отработка действий в малых звеньях. Повторение передвижений парами в нападении и защите. Ознакомление с действиями трех нападающих против трех защитников.
- 8 2 Совершенствование технико-тактических командных действий. Действие трёх нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.
- 9 2 Разминка на месте и в движении. Обманные движения с уходом вправо и влево – разучить. Передача мяча в тройках в движении. Штрафные броски 3-х очковые. Учебная игра.
- 10 2 Разминка на месте и в движении. Обманные движения с уходом вправо или влево с последующим броском в кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски ( на количество попаданий из 20 бросков – 12,8, 4 ). Учебная игра.
- 11 2 Разминка на месте и в движении. Обманные движения с уходом влево или вправо после получения передачи с последующей атакой на кольцо. Борьба за мяч под кольцом. Штрафные броски ( на количество попаданий из 20 бросков - 15, 10,5). Учебная игра.
- 12 2 Разминка на месте и в движении. Заслон. Техника нападения через центрального. Закрепление техники передачи. Разучивание нападения в тройках. Штрафные броски. – зачет. Учебная игра.
- 13 2 Разминка на месте и в движении. Быстрый отрыв. Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра
- Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку.

#### Тема Гимнастика 12 часов

- 1 2 Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Развитие основных физических качеств.
- 2 2 Режим дня, закаливание, личная гигиена. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Развитие основных физических качеств.
- 3 2 Прыжки через скакалку, упражнения в виси на гимнастической стенке. Акробатика. Развитие основных физических качеств.
- 4 2 Отжимания в упоре лёжа. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Развитие основных физических качеств.
- 5 2 Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Акробатика. Развитие основных физических качеств.
- 6 2 Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов.

#### Содержание дисциплины 3 курс

#### Тема Легкая атлетика - 16 часов

- 1 2 Легкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике в спортивном зале и на спорт. площадке. Правила поведения в раздевалке. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Ознакомление с программой по легкой атлетике на 2 семестр.
- 2 2 Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование. Повторение техники много скоков. Бег в медленном темпе – девушки – 4 минуты, юноши – 6 минут. Игры с бегом и прыжками.
- 3 2 Совершенствование бега на короткие дистанции, бег 30 и 60, 100 метров – предварительный результат. Продолжение обучения технике много скоков . Развитие выносливости: бег - девушки 6 минут, юноши – 8 минут. Игры с бегом и прыжками.

4 2 Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30,60 и 100 метров на результат. Много скоки. Развитие выносливости: девушки – 8 минут, юноши – 12 минут. Повторение техники эстафетного бега. Игры сбегом и прыжками.

5 2 Совершенствование техники спортивного бега с проявлением выносливости. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Эстафета смешанная - для девушек дистанция – 200 метров, для юношей – 400 метров. Девушки – 500 метров, юноши – 1000 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат. Игры с бегом и прыжками.

6 2 Ознакомление с низким стартом. Подбор стартовых колодок индивидуально. Работа рук и ног при выходе с низкого старта. Много скоки. Бег 30, 60 и 100 метров –предварительный результат. Повторение техники метания мяча. Бег 9 минут – девушки, 15 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.

7 2 Продолжение обучения бегу с низкого старта. Финиширование. Бег на финишную ленточку. Бег 30, 60 и 100 метров –на результат Много скоки. Метание мяча. Бег 10 минут – девушки, 17 минут – юноши. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками.

8 2 . Кросс на результат девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров. Общефизическая подготовка, игры с бегом и прыжками. Рубежный контроль. Прием зачета по легкой атлетике.

Тема Волейбол – 36 часов

1 2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Волейбол. Правила поведения и техника безопасности на уроках по волейболу. Правила поведения в раздевалке. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

2 2 Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Игры, подготовительные к волейболу.

3 2 Повторение набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.

4 2 Продолжение обучения набрасывания мяча себе с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств, игры, подготовительные к волейболу.

5 2 Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

6 2 Продолжение обучения набрасывания мяча себе в сторону. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

7 2 Обучение набрасывания мяча на партнёра. Верхняя прямая подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

8 2 Продолжение обучения набрасывания мяча на партнёра. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Развитие основных физических качеств, Игры, подготовительные к волейболу.

9 2 Набрасывание мяча на партнера умышленно в сторону вправо, влево на 2 шага. Верхняя и нижняя подача мяча в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

10 2 Пас над собой верхней передачей мяча. Пас верхней и нижней (чередующей) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

11 2 Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Проверить умение выполнения набрасывания мяча на партнёра и выхода под мяч после набрасывания. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Подача мяча. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.

- 12 2 Пас над собой верхней и нижней передачей мяча. Продолжение обучения пасу верхней и нижней передачей мяча на партнёра после умышленного набрасывания в сторону. Повторение подачи мяча. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Развитие основных физических качеств. Игры, подготовительные к волейболу.
- 13 2 Предварительная проверка умения выполнения паса над собой. Передача мяча в стену. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.
- 14 2 Предварительная проверка умения выполнения подачи мяча в стену. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м. Передача мяча в парах на расстоянии друг от друга 5-6 м. без потери мяча по 10-15 сек. Нападающий удар в парах через сетку в прыжке с разбега на расстоянии 4-5 м. от сетки каждый по 8-10 раз. Игры, подготовительные к волейболу.
- 15 2 Подача мяча в стену с расстояния 10 метров на точность попадания из 5 попыток верхней или нижней подачей на результат. Передача мяча в стену с расстояния 2-2,5 м верхней и нижней передачей в течении 15 секунд. Передача мяча в парах через сетку верхней и нижней передачей мяча без потери мяча. Повторение нападающих ударов. Игры, подготовительные к волейболу.
- 16 2 Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Повторить нападающий удар. Игры, подготовительные к волейболу.
- 17 2 Подача мяча. Передача мяча в парах через сетку. Совершенствование нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
- 18 2 Совершенствование нападающего удара и блокирование. Развитие основных физических качеств и навыков игры. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико- технической подготовки.

### Тема 3 Гимнастика – 20 часов

- 1 2 Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Развитие основных физических качеств.
- 2 2 Режим дня, закаливание, личная гигиена. Прыжки через скакалку. Отжимания в упоре лёжа. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Подтягивание. Развитие основных физических качеств.
- 3 2 Прыжки через скакалку – 30 сек., упражнения в висе на гимнастической стенке. Акробатика. Развитие основных физических качеств.
- 4 2 Отжимания в упоре лёжа. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Развитие основных физических качеств.
- 5 2 Прыжки через скакалку – 1 минута. Силовая подготовка. Акробатика. Развитие основных физических качеств.
- 6 2 Приседание на 1 ноге у гимнастической стенки. Силовая подготовка. Развитие основных физических качеств.
7. 2 Бёрпи за 30 секунд, Акробатика зачет. Развитие основных физических качеств.
8. 2 Планка не менее 2-х минут. Прямая, боковая. Пресс –30 сек. . Развитие основных физических качеств.
9. 2 Пресс 1 минута на результат. Скакалка- 2 мин . Развитие основных физических качеств.
10. 2 Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов

### Тема 4 Баскетбол – 18 часов

- 1 2 Правила игры в баскетбол. Передвижение в нападении с изменением направления. Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на месте и с шагом вперёд. Действия в атаке.
- 2 2 Обучение ловле мяча одной рукой на месте. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния. Сочетание приемов: ловля мяча одной рукой на месте обманное движение на уход в сторону.
- 3 2 Игровая подготовка. Отработка действий в атаке и обороне. Повторение действий трёх нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону. В паре – нападающий и защитник.
- 4 2 Основы личной защиты по всему полю и в зоне. Действие трех нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.
- 5 2 Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку.
- 6 2 Совершенствование техники ведения мяча при обводке соперника. Обманное движение без мяча на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную. Повторение броска двумя руками от груди на месте. Повторение действий двух нападающих против одного защитника.
- 7 2 Обманное движение без мяча на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную. Повторение броска двумя руками от груди в движении. Повторение действий двух нападающих против двух защитников.
- 8 2 Обманное движение на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную, с дальнейшим ведением мяча. Повторение действий трех нападающих против двух защитников.
- 9 2 Совершенствование технико-тактических командных действий. Действие трёх нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.
10. 2 Ведение мяча правой, левой рукой с обводкой стоек, с выполнением броска по кольцу после 2-х шагов. Повторение действий трех нападающих против трех защитников.
11. 2 Ведение мяча правой, левой рукой с обводкой стоек, с выполнением броска по кольцу после 2-х шагов с включением противодействия защитников. Учебная игра.
12. 2 Отработка действий в малых звеньях. Повторение передвижений парами в нападении и защите. Ознакомление с действиями трех нападающих против трех защитников. Учебная игра.
13. 2 Прием зачетных нормативов. Учебная игра.
14. 2 Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку. Учебная игра.

### 3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

#### 3.1. Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки студентов.

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

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

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

## Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

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

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

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

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
2. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного

развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

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

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

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

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

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

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

6. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

7. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

10. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно- рекреативной направленностью.

12. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

13. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

14. Особенности использования учебных занятия в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

15. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

2. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.

3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.
4. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
6. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
7. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. 8. Специальная физическая подготовка.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
11. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
12. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
7. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
8. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
9. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
11. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
4. Национальные виды спорта.
5. Студенческий спорт. Его организационные способности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
6. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы.
7. Спорт в свободное время студентов. Разновидность занятий и их организационная основа.
8. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
9. Система студенческих спортивных соревнований – внутри вузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
11. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
12. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
13. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
14. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:
  - укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
  - повышение функциональных возможностей организма;
  - психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
  - достижения наивысших спортивных результатов.
15. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
16. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

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

1. Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, тактической и психической.
6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.
7. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
8. Календарь студенческих внутри вузовских и вне вузовских соревнований.
9. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

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

2. Виды диагностики, их цели и задачи.
  3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
  4. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
  5. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
  6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

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

#### Тема 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА.

1. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
4. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микро пауза активного отдыха.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная

тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

7. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
  8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
  10. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
- 3.2 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Перечень тем презентаций для самостоятельной подготовки к практическим занятиям.

1 курс

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

Примерные задания и проблемные ситуации для текущего контроля успеваемости  
Студенты специального медицинского отделения выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.**

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

Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения.

4. Условия реализации рабочей программы дисциплины

4.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

5. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине. Общие требования к зачету для студентов основного отделения

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

5.1. Контрольные вопросы

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТУДЕНТАМ

1 семестр

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

2 семестр

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

12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
37. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
38. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
40. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
41. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
42. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
43. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
44. Типы изменений умственной работоспособности студента.
45. Методические принципы физического воспитания.
46. Средства и методы физического воспитания.
47. Основы обучения движениям.
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
50. Структура учебно-тренировочного занятия.
51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
52. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
54. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
55. Значение мышечной релаксации.
56. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
57. Формы занятий физическими упражнениями.
58. Общая и моторная плотность занятия.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

60. Формы и содержание самостоятельных занятий.
61. Организация самостоятельных занятий.
62. Возрастные особенности содержания занятий.
63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
64. Гигиена самостоятельных занятий.
65. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
66. Профилактика спортивного травматизма.

## 5.2. Контрольные задания

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

Для девушек

Упражнение	Оценки в баллах														
	1 курс					2 курс					3 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	15.6	15.9	16.9	17.8	18.6	15.5	15.8	16.8	17.7	18.5
Бег 2000 м	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	10.1	10.4	11.1	11.4	12.1	10.0	10.4	11.0	11.4	12.0
Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	1.91	1.81	1.69	1.61	1.51	1.92	1.82	1.70	1.62	1.52
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	11	10	9	8	13	12	11	10	9	14	13	12	11	10
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4	13	11	9	7	5	14	12	10	8	6
Плавание 50 м (мин\сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б\р	53.9	1.02	1.13	1.23	1.50	53.8	1.01	1.12	1.22	1.45
Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	17.5	18.2	19.2	19.5	20.5	17.5	18.2	19.2	19.5	20.5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз)	60	50	40	30	20	61	51	41	31	21	62	52	42	32	22
Подтягива	20	16	10	6	4	21	17	11	7	5	22	18	12	8	6

ние в висележа (переклади на на высоте 90 см)															
Челночный бег 10x10 м	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	33.5	35.5	37.5	39.5	41.5	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0

Для юношей

Упражнения	Оценки в баллах														
	1 курс					2 курс					3 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.1	13.7	13.9	14.2	14.5	13.0	13.6	13.8	14.1	14.4
Бег 3000 м	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00	11.58	12.33	13.08	13.48	13.58	11.56	12.31	13.06	13.46	13.56
Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30	2.23	2.15	2.51	2.41	2.31	2.24	2.16	2.52	2.42	2.32	2.25	2.17
Подтяг.	10	9	8	7	6	11	10	9	8	7	12	11	10	9	8
Подъем силой	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Подъем переворотом	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15	12	9	7	5	16	13	10	8	6	17	14	11	9	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)	60	55	50	45	40	70	65	60	55	50	80	75	70	65	60
Челночный бег 10x10 м	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0	27.8	29.8	31.8	33.8	35.8	27.6	29.6	31.6	33.6	35.6
Комплексный тест*	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6
Угол в	3	2	1	0	0	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1

упоре															
лыжи	23 .5 0	25.0	26.2 5	27.4 5	28.3 0	23.4 5	24.5 5	26.2 0	27.4 0	28.2 5	23.4 0	24.5 0	26.1 5	27.3 5	28.2 0
Плавание 100 м (мин.сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30	1.39	1.49	1.59	2.14	2.29	1.38	1.48	1.58	2.13	2.28

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

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов.

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

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

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

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

- регламент распределения видов работ по физической культуре:

Вид учебной работы	Формат проведения
Лекционные занятия	Частично с проведением ДОТ
Практические занятия	Частично с проведением ДОТ
Самостоятельная работа студентов	Частично с проведением ДОТ
Текущий контроль	Частично с проведением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с проведением ДОТ

Финальная часть должна содержать вид аттестации и критерии оценки. Для подготовки к аттестации студентам должны быть подготовлены примерные вопросы, образцы тестов. Необходимо выполнение студентами 75% учебных работ на положительную оценку для проведения промежуточной аттестации.

Нормы поведения в СДО.

«Методические указания по организации учебного процесса в СДО» прописывают все рекомендации и приводят ссылки на инструкции. Ответ на вопрос студента должен быть произведен за 1 рабочий день.

Описаны правила проведения промежуточной аттестации. Всё должно быть сохранено в записи, которая передаётся в учебный отдел. Если студент больше 15 минут не выходит на связь, он отмечается как не явившийся. Рекомендовано проставлять неудовлетворительную оценку не прошедшему аттестацию студенту.

Возможно посадить студента на самой аттестации делать работы. Если не выполнено 75% работ на положительную оценку, студент отчисляется до сессии, ему предлагается повторное изучение материала.

. Приём контрольных работ, рефератов в дистанционном формате.

Вся переписка, письменные ответы могут быть в бумажном виде или электронном виде в рабочей почте. Ответы хранятся в личных кабинетах студентов. Система Moodle продолжает использоваться.

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

#### Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	

1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

При переводе обучения на СДО студентам необходимо:

1 - Завести спортивный дневник, ежедневно записывать данные по самоконтролю и двигательной активности по образцу. После каждого урока физкультуры высылать преподавателю выполнение задания по дневнику за неделю:

образец

ФИО:

Группа:

Дневник двигательной активности и самоконтроля

Дата:

Показатели самоконтроля	Собственные результаты
Самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое)	
Ночной сон (нормальный, плохой)	
Время засыпания/ пробуждения	
Продолжительность сна (ч, мин)	
Ортостатическая проба:	
- ЧСС за минуту утром, не вставая с постели (уд/мин);	
- ЧСС за минуту после принятия вертикального положения и минутного отдыха (уд/мин);	
- изменение пульса (уд/мин).	
Головные боли, головокружение (есть(характер)/ нет)	
Боли в мышцах (есть (характер)/ нет)	
Работоспособность (повышенная, обычная, пониженная)	
Желание тренироваться (есть/ нет)	
Аппетит (хороший,	

удовлетворительный, плохой)	
Количество приёмов пищи (раз) и суточное её потребление (в ккал)	

Форма двигательной активности	Содержание	ЧСС (уд/мин)			Самочувствие во время двигательной активности	Время, потраченное (час, мин)
		До	Во время	После		
Утренняя зарядка 16 упражнений	Голова, руки, -4 упр. плечевой пояс -4 упр; Корпус. Позвоночник – 4 упр; Ноги, колени, стопы– 4 упр.					*
Дневная силовая подготовка По 4 подхода в течении дня	Упражнения с гантелями;15-20 мин. Пресс; 40 раз по 4 Бёрпи; 20 раз по 4 Планка- 1мин по 4 Скакалка. (не менее 100 раз по 4 подхода)					*
Спортивные игры На выбор –не менее1 часа в день	Футбол; баскетбол; волейбол танцы					*
Ходьба, бег(записать время потраченное на кросс)	кросс					*
Итого за день: (записать все время, потраченное на спорт в течении дня)						*

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

Необходимо ежедневно записывать в дневник:

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

Ведение дневника двигательной активности обязательно для всех медицинских групп!

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

Основная и подготовительные группы здоровья:



- 3 - в парах,
- 4 - в тройках
- 5 - Обучение подаче мяче,
- 6 - работа у сетки.

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

----Силовая подготовка.

комплексы подготовительных упражнений для обучения

- 1 - подтягиванию в висе юношей и девушек 25-30 упр,
- 2 - по отжиманию от пола 25-30 упр,
- 3 - по прыжкам через скакалку 25-30 упр.
- 4 - берпи 25-30 упр
- 5 - планке 25-30 упр
- 6 - пресс из пол."лёжа" руки за головой 25-30 упр

-----Задание для развития силы мышц.

Выбрать один из перечисленных пунктов

10 упражнений – «3»

15 упражнений – «4»

20 упражнений – «5»

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц

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

----- силовые способности.

- 1. Физиологические свойства скелетных мышц.
- 2. Динамическая и изометрическая сила.
- 3. Структура силовых способностей.
- 4. Средства развития силы.
- 5. Виды силовых способностей:
  - a) Собственно -силовые
  - b) Скоростно-силовые
  - c) Силовая выносливость
- 6. Методы развития силовых способностей.
- 7. Метод максимальных усилий.
- 8. Метод повторных усилий.
- 9. Ударный метод.
- 10. Методы развития «взрывной силы»
- 11. Методы развития динамической «скоростной» силы
- 12. Методы развития силовой выносливости.
- 13. Изометрический метод.
- 14. Особенности организации силовых тренировок юношей и девушек.
- 15. Основные правила для организации силовой тренировки юношей и девушек.
- 16. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
- 17. Дыхание при выполнении силовых упражнений.
- 18. Составить упражнения в парах
  - a) на растяжку
  - b) на координацию движений
  - в) на силу

-----Задание на дыхательную гимнастику.

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

6 упражнений – «3»

9 упражнений – «4»

12 упражнений – «5»

В интернете прочитать статьи о дыхательной гимнастике.

- a) Дыхательная гимнастика Стрельниковой
- b) Дыхательная гимнастика Бутейко
- c) Дыхательная гимнастика Мюллера
- d) Дыхательная гимнастика бодифлекс
- e) Дыхательная гимнастика цзяньфей
- f) Дыхательная гимнастика цигун

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

10 упражнений – «3»

15 упражнений – «4»

20 упражнений – «5»

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

при построении в парах на месте и в движении, –

1- двумя от груди.

-2- двумя снизу,

-3- двумя справа, слева,

-4- двумя из-за головы,

-5- одной от плеча справа, слева по прямой,

-6- то же самое по высокой траектории

- 7- в парах

-8- в тройках

-9- в колонне

-10- с броском в кольцо после ведения

-11- передача после ведения мяча. при построении в тройках

-12- ведение мяча правой, левой рукой, с высоким и низким отскоком

-13- штрафные броски в кольцо.

-14- Составить комплекс упражнений по обучению ведению мяча

1) На месте

2) В ходьбе

3) В беге

4) С изменением направления

5) Обводка предметов или игрока

-15- Обучение передачи и ловли мяча:

на месте

в движении

в парах

в тройке

в колонне

с броском в кольцо

передача мяча после ведения.

-16- Обучение бросков в кольцо.

с места - под кольцом, со средней дистанции

в прыжке

бросок в кольцо с 2х шагов

штрафной бросок  
3х очковый бросок

## Практические задания на январь, февраль, март

Сдать видео за 30 секунд выполнения следующих элементов.

Спортивная форма, предварительная разминка и соблюдение техники безопасности обязательно.

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

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

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

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

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

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

5- планка на одной руке ( голова, корпус, ноги – прямая линия) ( девушки), планка на одной руке и ноге ( например - правая рука, левая нога)( юноши).

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

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

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

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

9- Боковая планка в любых вариантах.

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

Задания и нормы по физкультуре ( прием задолжностей) в 2021 – 2022 учебном году Преподаватель:				
	выполнение	5	4	3
Челночный бег 10 X 10 м	Бег 10 x 10 метров, вокруг стоек	Юноши - Девушки	Юноши - Девушки	Юноши - Девушки
Прыжок в длину с места	Из положения стоя на 2-х ногах выполнить прыжок вперед с приземлением на 2 ноги.	Юноши - 230 Девушки 180	Юноши - 215 Девушки 165	Юноши - 200 Девушки 150
Набивной мяч	Из положения сидя, не отрывая пяток от пола, двумя руками из-за головы вытолкнуть набивной мяч Юноши – 2 кг, девушки – 1 кг.	Юноши – 6 м. Девушки – 5м	Юноши – 5,5 м. Девушки – 4 м	Юноши – 4,5 м. Девушки – 3 м
6 мин. бег	Бег по краю спортивного зала, за скамейками. 1 круг = 25 метров в течение 6 минут. Количество кругов	Юноши – 25 кр Девушки 20 кр	Юноши – 23 кр Девушки 18 кр	Юноши – 20 кр Девушки 15 кр
Верхняя передача мяча над	1- верхняя передача мяча с высотой 30-50см. 2- верхняя передача мяча с	Юноши – 10 пар Девушки	Юноши – 8 пар Девушки	Юноши – 6 пар Девушки

собой, стоя в квадрате 2х2 метра	высотой 150-200 см.			
Нижняя передача мяча над собой, стоя в квадрате 2х2 метра	1- нижняя передача мяча с высотой 30-50см. 2-нижняя передача мяча с высотой 150-200 см.	Юноши – 10 пар Девушки	Юноши – 8 пар Девушки	Юноши – 6 пар Девушки
Чередование верхней и нижней.	1 -верхняя передача мяча с высотой 150-200 см. 2 -нижняя передача мяча с высотой 150-200 см.	Юноши – 5 пар Девушки	Юноши – 4 пары Девушки	Юноши – 3 пары Девушки
Со стеной	Передача мяча в стену (верхней, нижней) без потери. На расстоянии от стены не ближе 150 см.	Юноши – 70 сек Девушки -60 сек	Юноши – 60 сек Девушки -45 сек	Юноши – 40 сек Девушки -30 сек
Подача Мяча	Подача любым способом из 5 подач.	Юноши - 5 Девушки - 4	Юноши - 4 Девушки - 3	Юноши - 3 Девушки - 2

#### ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (мужчины и женщины)

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

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЕВУШКИ**

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

**ЮНОШИ**

Тесты	Оценка в очках				
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под	20	17	14	10	7

ягодицами, кол-во раз					
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

#### КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ

##### ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

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

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

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

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

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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Тесты	оценка				
	5	4	3	2	1
Броски мяча в корзину с 2х шагов в	4	3	2	1	0

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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

№п\п	Упражнения и тесты					
		5	4	3	2	1
1.	Пешеходный 2х км тест (Индекс физической работоспособности)	>130	111-130	90-110	71-89	<71
2.	Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
3.	Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
4.	Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
5.	Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
6.	Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
7.	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	М 6мин	5мин	4мин	3мин	2мин
		Ж 5мин	4мин	3мин	2мин	1мин

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

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

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

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

$t_2$  - время прохождения 2км (секунды),

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

$N$ - вес тела (кг),  $P$  - рост (м),

$L$ - возраст (число полных лет).

#### КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ППФП

№п\п	Упражнения и тесты	курсы	Необходимый двигательный недельный объем
------	--------------------	-------	--

			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1-4	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1-4	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	1-4	5-10	3- 5
4.	Лыжный марш-бросок (км), 1 раз в год	1-4	5-10	3-6
5.	Плавание (км)	1-4	2,0-2,5	1,5-2,0
6.	Катание на коньках (час)	1-4	2-3	1-2
7.	Походы выходного дня	1-4	1 раз в неделю	
8.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	1-4	5-7	2-4
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1-4	60-70	80-100
10.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1-4	100-120	80-100
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1-4	80-100	60-80
12.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1-4	350	300
13.	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14.	Преодоление специализированной полосы препятствий	1-4	1 раз в семестр	
15.	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16.	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17.	Спортивные игры	*	*	*

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Электрон. изд. - Москва : Юрайт, 2017. - 493 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>.
2. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е издание, переработанное. - Москва : Альфа-М [и др.], 2018. - 336 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>.
3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.
4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2021. - 239 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.

5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др. ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.
6. Физическая культура и спорт : учеб. пособие для студентов 1-3 курсов / [кол. авт.-сост.: В. В. Вольский и др.] ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте Рос. Федерации", Сев.-Зап. ин-т упр. - Санкт-Петербург : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. - 203 с. : ил.
7. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. изд. - Москва : Юрайт, 2017. - 424 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>.
8. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>.
9. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.
10. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.
11. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура : основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

#### Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

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

#### Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: [library@dzh.ranepa.ru](mailto:library@dzh.ranepa.ru) [sziu@ranepa.ru](mailto:sziu@ranepa.ru)











