

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 23.01.2023 17:44:08
Уникальный программный код:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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 ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

(индекс, наименование дисциплины)

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

(код, наименование специальности)

По программе базовой подготовки среднее общее образование

юрист

(квалификация)

очная/заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Санкт-Петербург, 2022 г.

Автор–составитель: руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории Апанасенко
Галина Васильевна;

Заведующий отделением Ульянкина Зоя Николаевна

РПД ОГСЭ.04»Физическая культура» 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии протокол от

Протокол от « 27 » мая 2022 г. №6

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	14
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	16
3. Условия реализации учебной дисциплины	24
3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные условия	26
3.2 Информационное обеспечение реализации программы	26
3.2.1 Основные печатные издания	28
3.2.2 Основные электронные издания	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	29
4.1 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	45
4.2 Материалы промежуточного контроля успеваемости обучающихся	53

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

Область применения программы

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 3 курса (1 - 5 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 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.

1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

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

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

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

1.2. 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.

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: <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: <ul style="list-style-type: none"> - 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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
<p>У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>У-3 осуществлять наблюдения за своим</p>	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <p>- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической</p>

<p>физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p>В результате освоения обязательной части учебного цикла</p> <p>У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО)</p>
--	--

Знания	
<p>3-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>3-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>3-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>3-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3-5 основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект</p> <p>1.3. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины</p>

Наименование тем	Содержание тем	
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.	

		<p>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.</p> <p>Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты.</p> <p>Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.</p>	
	Волейбол	<p>Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.</p> <p>Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой.</p> <p>Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. 2 Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через</p>	

		сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.	
	Баскетбол	Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.	
	Гимнастика	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).	

ОФП	<p>Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства:</p> <p style="padding-left: 40px;">упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера.</p> <p>Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); - челночный бег; - бег по разметкам в равномерном темпе; - повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой); - передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно; - ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек; - преодоление полосы препятствий, повороты, обегание различных предметов; - эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. 	
-----	---	--

	<p>Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение); - продолжительный бег; - марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение); - игры и игровые упражнения; - упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе. <p>Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>СФП Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:</p>	
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Специальная физическая подготовка:</p>	
	ЛФК	<p>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</p>	

		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.	

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Объем учебной дисциплины и виды работ на 1 курсе

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2
Обязательная нагрузка, в том числе:	70	32	38
лекционного типа (Л)	-		
практического (семинарского типа) (ПЗ)	70	32	38
Самостоятельная работа обучающихся	70	32	38

Максимальная нагрузка, в том числе:	140		
Промежуточная аттестация, форма отчетности			
2 курс			
Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		3	4
Обязательная нагрузка, в том числе:	52	28	24
лекционного типа (Л)			
практического (семинарского типа) (ПЗ)	52	28	24
Самостоятельная работа обучающихся		28	24
Максимальная нагрузка, в том числе:	104		
Промежуточная аттестация, форма отчетности			

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Содержание дисциплины 1 курс

Тема 1. **Лёгкая атлетика** – 10 часов

- 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 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. 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 (чередующая) 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 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 – 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. Условия реализации учебной дисциплины.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами для девушек и юношей.

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.

В наличии имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные;
2. Мячи баскетбольные;
3. Мячи футбольные;
4. Маты гимнастические;
5. Стенка гимнастическая;
6. 2 игровых и 2 учебных баскетбольных щита;
7. Волейбольная сетка;
8. Табло для ведения счета по волейболу;
9. Скакалки обычные и со счетчиком;
10. Гантели разного веса;
11. Навесные перекладины;
12. Столы для настольного тенниса;
13. Ракетки и мячи для настольного тенниса;
14. Ракетки и мячи для бадминтона;
15. Гимнастические скамейки;
16. Дартс и дротики для дартса;
17. Линейка для измерения прыжков в длину с места;

18. Тумба для судьи по волейболу;
19. Биты и кегли для игры в городки;
20. Стенды по игре в городки;
21. Шашки, шахматы, другие настольные игры;
22. Приспособление для измерения гибкости;
23. Секундомеры;
24. Мячи для тренировки метания;
25. Стартовые колодки;
26. Эстафетные палочки, флажки.

В связи с очень большим набором студентов в этом учебном году, обучение ведется по расширенному графику с 9.00 до 20.50., далее до 23.00 работа секций.

Расписание звонков ФСПО		
Пара	Время	Перерыв
I	9:00-10:30	10
II	10:40-12:10	20
III	12:30-14:00	10
IV	14:10-15:40	20
V	16:00-17:30	10
VI	17:40-19:10	10
VII	19:20-20:50	10

Спортивный зал очень загружен, по 2 и даже по 3 группы одновременно работают в зале, износ инвентаря происходит постоянно.

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные условия.

Грамотно и правильно составленное расписание:

- объединять на занятие группы одной параллели. или одного курса(например технологи 1-х курсов. или технологи и юристы 1-х курсов. 1 курс после 9 класса не совмещать с 1 курсом после 11 класса);
- не назначать физкультуру 2 дня подряд (те, кто имеет по 3 или 4 часа в неделю);
- продумать и организовать места для переодевания (раздевалки рассчитаны на 20- 25 человек одновременно);
- Необходимо восстановить утраченную систему вентиляции в спортивном зале;
(есть только 2 фрамуги в окнах слева от входа на высоте 3-х метров за плотной решеткой)
- Затонировать окна слева от входа (невозможно вести уроки на 2 паре при солнечной погоде);
-

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

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).

3.2.1 Основные печатные издания

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

3.2.2. Основные электронные издания

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта. Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты.

На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.

Контрольные задания

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

Для девушек

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	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	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	10.10	10.45	11.10	11.45	12.10	10.05	10.40	11.05	11.40	12.05
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)	12	10	8	6	4	13	11	9	7	5	14	12	10	8	6

раз на каждой ноге)															
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)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	17.55	18.25	19.25	19.55	20.55	17.50	18.20	19.20	19.50	20.50
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
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4	21	17	11	7	5	22	18	12	8	6
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	14.0	11.58	12.33	13.08	13.48	13.58	11.56	12.31	13.06	13.46	13.56
Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30	2.23	2.15	2.51	2.41	2.31	2.24	2.16	2.52	2.42	2.32	2.25	2.17
Подтяг.	10	9	8	7	6	11	10	9	8	7	12	11	10	9	8
Подъем 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 брусках	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 упоре	3	2	1	0	0	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1
лыжи	23.50	25.0	26.25	27.45	28.30	23.45	24.55	26.20	27.40	28.25	23.40	24.50	26.15	27.35	28.20
Плавание 100 м (мин.сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30	1.39	1.49	1.59	2.14	2.29	1.38	1.48	1.58	2.13	2.28

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

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов.

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

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

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

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-

прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов) в каждом семестре, выполнению домашних, методико-практических заданий и ведению дневника наблюдений за своим здоровьем. Итоговая аттестация студентов проводится в форме устного опроса. Темы рефератов для данной категории студентов представлены в разделе № 7

- 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 произведён 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%
	Реферат

2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

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 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.

4.1 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

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.

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.

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 менее 1 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:

- девушки 1 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на определённую мышечную группу без использования дополнительного инвентаря и оборудования;
- девушки 2 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на все мышечные группы с использованием дополнительного инвентаря и оборудования;
- юноши 1 и 2 курса – конспект комплекса из 10-12 упражнений на все мышечные группы с весом собственного тела, либо описание средств обучения техническим элементам волейбола или баскетбола (не менее 10), в зависимости от изучаемой программы;

- Зи 4 курс – конспект комплекса из 10-12 упражнений на определённую мышечную группу с использованием тренажёрных устройств.

Специальная медицинская группа А:

- конспект комплекса из 10-12 упражнений для профилактики различных заболеваний (в зависимости от своего диагноза).

Специальная медицинская группа Б:

- реферат на заданную тему (не менее 25 страниц) и презентация к нему (не менее 20 слайдов)

2 – За каждую неделю выполнять и сдавать к уроку физкультуры по расписанию определенное задание (согласованное с преподавателем, зависит от программы).

4.4 Материалы промежуточного контроля успеваемости обучающихся

Примерные задания: (задания выполняются в виде реферата, описание задания, подготовительные и подводящие упражнения, рисунки, иллюстрации, список литературы.) На каждую фазу не менее 6 подготовительных упражнений.

----- **Задание по легкой атлетике.** (сентябрь, октябрь, май, июнь)

1. Бег на средние и длинные дистанции.

Подводящие упражнения к каждой фазе обучения бега на средние и длинные дистанции.

Фазы обучения:

- Старт
- Бег по дистанции
- Прохождение поворотов
- Финишный бросок.

2. Бег на короткие дистанции.

Подводящие упражнения по фазам обучения бега на короткие дистанции.

Фазы обучения:

- Старт
- Стартовый разгон
- Бег по дистанции

Финиширование

3. Обучение прыжков в длину с разбега.

Подводящие упражнения по фазам обучения прыжков в длину.

Фазы прыжков в длину: Разбег

Отталкивание

Полет

Приземление

4. Обучение прыжков в высоту.

Подводящие упражнения по фазам прыжков в высоту.

Фазы прыжков в высоту: Разбег

Отталкивание

Преодоление планки

Приземление

5. Обучение метанию мяча с разбега

Подводящие упражнения по фазам метания мяча с разбега.

Фазы метания мяча: Разбега и подготовка к броску

Финальное усилие (бросок)

Торможение (сохранение равновесия после броска)

Вылет и полет мяча

----- **Задание по волейболу** (октябрь, ноябрь, декабрь)

1 - верхняя передача мяча над собой,

2 - нижняя передача мяча над собой,

3 - в парах,

4 - в тройках

5 - Обучение подаче мяча,

б - 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 х 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	1- верхняя передача мяча с высотой 30-50см. 2- верхняя передача мяча с высотой 150-200 см.	Юноши – 10 пар Девушки	Юноши – 8 пар Девушки	Юноши – 6 пар Девушки

мяча над собой, стоя в квадрате 2х2 метра				
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 ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), 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 движении (5 попыток)	4	3	2	1	0
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1
Техника ведения мяча с изменением направления	Оценивается техника выполнения				
Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения				

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ 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 Ж 5мин	5мин 4мин	4мин 3мин	3мин 2мин	2мин 1мин

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

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

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

Для мужчин: $420 - (11,6 t_1 + 0,2 t_2 + 0,56 w + 2,6 H/p_2 - 0,2 L)$ Для женщин: $304 - (8,5 t_1 + 0,14 t_2 + 0,32 w + 1,1 H/p_2 - 0,4 L)$

Где: t_1 – время прохождения 2км (полные минуты),

t_2 - время прохождения 2км (секунды),

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

H - вес тела (кг), P - рост (м),

L - возраст (число полных лет).

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ППФП

№п\п	Упражнения и тесты	курсы	Необходимый двигательный недельный объем	
			мужчины	женщины
1.	Закаливание организма воздухом, солнцем и водой	1-4	постоянно в течение жизни	постоянно в течение жизни
2.	Оздоровительная и спортивная ходьба (км)	1-4	20-30	10-20
3.	Оздоровительный бег (км)	1-4	5-10	3- 5
4.	Лыжный марш-бросок (км), 1 раз в год	1-4	5-10	3-6
5.	Плавание (км)	1-4	2,0-2,5	1,5-2,0
6.	Катание на коньках (час)	1-4	2-3	1-2
7.	Походы выходного дня	1-4	1 раз в неделю	
8.	Марш-бросок в различных условиях пересеченной местности (км, не менее 1 раз в год)	1-4	5-7	2-4
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз в неделю) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в неделю)	1-4	60-70	

				80-100
10.	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз в неделю)	1-4	100-120	80-100
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1-4	80-100	60-80
12	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1-4	350	300
13	Из и.п.-сидя, наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)		70-100	70-100
14	Преодоление специализированной полосы препятствий	1-4	1 раз в семестр	
15	Упражнения на гимнастической стенке	*	*	*
16	Бег по скамейке и бревну	*	*	*
17	Спортивные игры	*	*	*