

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)**

ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной и
воспитательной работе

М.С. Маннова

17 ноября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика)»**

Направление подготовки	21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль)	Землеустройство
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма обучения	Заочная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	0
Трудоемкость дисциплины, час.	328

**Распределение часов дисциплины
по видам работы:-**

Контактная работа – всего	4 часа
в т.ч. лекции	
практические	4 часа
Самостоятельная работа	324 часа

Виды контроля:

Зачеты **1**

Разработчик:

Доцент кафедры общеобразовательных дисциплин

Н.В. Шаленкова
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин

А.А. Соловьев
(подпись)

Председатель методической комиссии факультета

А.Л. Тарасов
(подпись)

Документ рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии факультета

Протокол № 01
от 30.10.2021 года

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина относится к	Вариативной части образовательной программы
Статус дисциплины	Элективный курс
Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины	Школьный курс физкультуры
Обеспечиваемые (последующие) дисциплины	Безопасность жизнедеятельности.

* базовой / вариативной

** обязательная / по выбору / факультативная

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

(ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 3.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) дескриптора(ов) компетенции
ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	1-7
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
	Умеет:	У-1.Сравнить и выбрать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в качестве вариативного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Таблица 4.1.1

Содержание дисциплины

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Бег на короткие дистанции		2		50	КН	
2.	Бег на средние дистанции				45	КН	
3	Бег на длинные дистанции		2		45	КН	
4	Эстафетный бег				46	КН	
5	Прыжки в длину				44	КН	
6	Метание спортивного снаряда				44	КН	
7	ОФП				50	КН	
	Всего		4		324		

* Указывается форма контроля. КН – выполнение контрольного норматива, ОФП – общая физическая подготовленность.

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

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы «А» разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения группы «Б» (включая студентов, освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	ИТОГО
Лекции					
Лабораторные					
Практические	4				4
Итого контактной работы	4				4
Самостоятельная работа	324				324

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Организация самостоятельной работы студентов основана на ПВД-12 «О самостоятельной работе обучающихся».

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы выносимые на самостоятельную проработку

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.

Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
3. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.

Правила игры.

4. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.

Правила игры.

5. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
8. Бег, как средство укрепления здоровья.
9. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Защита рефератов.

5.2.1. Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятель-

ности. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.]. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

5.2.2. Требования к оформлению реферата

Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. Выравнивание текста по ширине.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Подчеркивать заголовки не допускается.

Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом. В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац. Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., М.В. Никитина, И.Б.Логинов. Иваново: ИГСХА, 2017.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка / Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.
- 2) Германов Г.М. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / Германов Г.М., Машошина И.В., Сабирова Э.Ф. [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 34-36. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

- 3) Виленский М.Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов /М.Я. Виленский [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 60-66. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 4) Загревская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загревская [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 72-74. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А. Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.
- 2) Кашуба В.А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания /В.А. Кашуба, М.В. Дудко [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2. - С. 24-30 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>
- 3) Васенков Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенко, Э.Ш. Миннибаев [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2.- с. 65-68 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

- 1) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., М.В. Никитина, И.Б.Логинов. Иваново: ИГСХА, 2017.

6.5. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Краткий перечень основного оборудования
1.	Учебные аудитории для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации(учебный корпус А: Спортивный зал, Тренажерный зал; учебный корпус Б: Спортивный зал, Тренажерный зал, Теннисная.	укомплектованы специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем

Приложение № 1
к рабочей программе по дисциплине (модулю)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика)»**

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

Таблица 1.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	З, КН 1 курс	Перечень контрольных нормативов
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, КН 1 курс	Перечень контрольных нормативов
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, КН 1 курс	Перечень контрольных нормативов
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, КН 1 курс	Перечень контрольных нормативов
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, КН 1 курс	Перечень контрольных нормативов

* Форма контроля: Э – экзамен, З – зачет, КН – контрольный норматив. Период проведения – указывается курс обучения.

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Таблица 2.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Критерии оценивания	
			«не зачтено»	«зачтено»
ОК-8	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	З-1. Не называет основные понятия теории физического воспитания;	З-1. Называет основные понятия теории физического воспитания;
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Не называет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Перечисляет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		У-1. Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Не может сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности согласно указанным критериям
	Умеет:	У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Не может использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

3. Оценочные средства

Фонд оценочных средств сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Оценивание компетенций обучающегося производится преподавателем в процессе проведения практических (семинарских) занятий во время контактной работы с преподавателем, в процессе принятия контрольных нормативов, а также сдачи обучающимся зачета по дисциплине.

3.1. Контрольные нормативы

3.1.1. Нормативы общей физической подготовленности

Для оценки физической подготовленности студентам необходимо выполнить нормативы, представленные в таблице согласно возрастной категории. Нормативы установлены согласно нормам ГТО по каждой возрастной категории.

Таблица 3.1.1.1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения

Мужчины

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 3000м (мин. сек)	12.30	12.50	12.50	13.10	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	13	12	9	8	4	3
Прыжок в длину с места (см)	40	40	40	40	18	13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	240	240	235	225	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	10	6	4	Достать скамью рукой	Достать скамью рукой
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	37	37	36	35		
Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	-	9.00	9.30
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	-	-	30	25

Таблица 3.1.1.2

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения

Женщины

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 2000м (мин.сек.)	11.35	11.50	12.45	13.15	13.40	15.20
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) или отжимания (кол-во раз)	10	10	12	12	8	8
Прыжок в длину с места (см)	10	10	6	6	10	8
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	150	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	8	7	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью
Метание спортивного снаряда весом 500 г, м	14	13	13	-	19	-

3.1.2. Методические материалы

Студенты основной и подготовительной медицинских групп сдают не более 3 тестов контроля за физической подготовленностью (контрольных нормативов).

Условия и порядок проведения зачета даны в Приложении №2 к положению ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

3.1.3. Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений».

Студент на академическом занятии выполняет комплекс физических упражнений, составленный самостоятельно, со всей группой занимающихся физической культурой. Комплекс упражнений должен включать: разминочный бег со сменой направлений, упражнения в движении и упражнения в перестроении.

Упражнения, которые должны входить в комплекс.

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

3.1.4. Методические материалы

Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений» оценивается по критериям: правильная последовательность выполнения упражнений, количество упражнений, разнообразие упражнений, правильная техника выполнения упражнения, умение организовать группу занимающихся физической культурой и наглядно демонстрировать упражнения.

Правила проведения комплекса физических упражнений:

Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Каждое упражнение выполняется 5-10 раз. Всего в разминке рекомендуется применять 10-15 упражнений в беге и 10-15 упражнений в перестроении.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

Таблица 3.1.4.1.

Вид	10 баллов	7 баллов	5 баллов	3 балла
Гимнастический комплекс упраж-	упражнения выполнены	упражнения выполнены техни-	упражнения выполнены	упражнения выполнены с грубыми

нений: 1 утренней гимнастики; 2.производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	чески правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	техническими ошибками, небрежно
---	---	---	--	---------------------------------

3.1.5. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

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. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 метров.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутная ходьба).
8. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

3.1.6. Методические материалы

Студенты выполняют 3 теста (контрольных нормативов) контроля физической подготовленности без учета времени и количества выполненных раз. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяются преподавателем с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

3.1.7. Контрольные нормативы для оценки профессионально-прикладной физической подготовленности

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и прежде всего ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

Таблица 3.1.7.1

Упражнение	Юноши			Девушки		
	10 баллов	7 баллов	5 баллов	10 баллов	7 баллов	5 баллов
Бег, м (мин., сек.): 100	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
500	---	---	---	1,55	2,05	2,15
1000	3,20	3,25	3,30	---	---	---
2000	---	---	---	11,00	11,50	12,30

3000	12,30	13,30	14,30	---	---	---
Метание гранаты, м: 500 г	---	---	---	20	18	15
700 г	40	35	30	---	---	---
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	---	---	---
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	---	---	---	35	30	25
Бег на лыжах: 3 км (мин., сек.)	---	---	---	18,00	19,30	22,00
5 км (мин., сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин.)	57	59	60	---	---	---
Марш-бросок: 3 км (мин.)	---	---	---	19	21	23
6 км (мин.)	30	32	34	---	---	---

3.1.8. Методические материалы

Перечень требований и тестов по каждому разделу профессионально-прикладной физической подготовленности выбирается с учетом профиля бакалавров и специалистов. Тесты на овладение жизненно необходимыми навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными. Студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

3.1.9. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по спортивным играм

Таблица 3.1.9.1

№ п/п	Наименование темы занятия	Формы контроля выполнения работы
1	ФУТБОЛ: - Общая физическая подготовка	Кросс 2 км, 3 км и 5 км Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	-передвижения и прыжки	Бег на 100 м, бег на 500 м и 1 км Прыжок в длину с места, Прыжки через скакалку в течении 1 минуты
	-удары по мячу	10 ударов по воротам из штрафной зоны
	-остановка и ведение мяча	Ведение мяча, обводя конусы с попаданием в ворота за 30 сек
	-техника игры вратаря	Отжимания, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), Подтягивание.
2	БАСКЕТБОЛ - общая физическая подготовка	Кросс 2 км, 3 км и 5 км Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	- техника игры в нападении	Толкание ядра и метание гранаты
	- техника овладения мячом (передача, ведение, броски в корзину)	Передача мяча (25 раз за 15 сек.)
3	-техника игры в защите	Ведение мяча по вокруг баскетбольной

		площадки с попаданием в кольцо в течение 30 сек.
	ВОЛЕЙБОЛ -общая физическая подготовка	Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	-техника игры в нападении	Толкание ядра и метание гранаты, Норматив верхней передачи мяча.
	-техника игры в защите	Прыжок в длину с места, Прыжки через скакалку в течении 1 минуты, Норматив нижней передачи мяча,

Критерии оценки при обучении волейболу

Таблица 3.1.9.2

Упражнения	Критерии оценки	Баллы			
		10	7	5	3
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении баскетболу

Таблица 3.1.9.3

Упражнения	Критерии оценки	Баллы			
		10	7	5	3
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении футболу

Таблица 3.1.9.4

Упражнения	Баллы			
	10	7	5	3
Общая физическая подготовка				
Бег 30 м (сек)	4,1	4,2	4,3	4,4
Бег 400 м (сек)	58,0	59,0	61,0	64,0
12-минутный бег	3250	3200	3150	3100
Прыжок в длину с места (см)	255	250	240	235
Пятикратный прыжок (м)	13,5	13,0	12,5	12,0
Специальная физическая подготовка				
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,5	4,6	4,8	5,2
Удар по мячу на	90	85	80	75

дальность - сумма ударов правой и левой ногой				
Бег 5х30 с ведением мяча	23,0	24,0	26,0	27,0
Техническая подготовка для полевых игроков				
Удар по мячу ног на точность (число попаданий)	8	7	6	5
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам	8,3	8,5	8,7	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
Техническая подготовка для вратарей				
Удары по мячу ногами с рук на дальность	45	43	40	38
Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)	62	60	58	55
Бросок мяча на дальность (м)	34	32	30	26

3.1.10. Методические материалы

Перечень требований и тестов по каждому разделу «спортивные игры» выбирается с учетом выбранного вида спортивных игр в рамках академических занятий. Студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

3.2. Зачет

3.2.1. Контрольные нормативы к зачету

К зачетным нормативам относятся:

- Нормативы общей физической подготовленности;
- Контрольный норматив «комплекс физических упражнений»;
- Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения;
- Контрольные нормативы для оценки профессионально-прикладной физической подготовки;
- Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по спортивным играм.

3.2.2. Методические материалы

Зачет проставляется в случае если студент сдал выбранный зачетный норматив. В случае если студент не допущен, сдача нормативов выносится на период зачетно-экзаменационной сессии.

Таблица 3.2.2.1

Критерии оценивания итогов сдачи контрольных нормативов			
«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Набрано менее 60 баллов	Набрано от 60 до 74 баллов	Набрано от 75 до 89 баллов	Набрано от 90 до 100 баллов