Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Горно-Алтайский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Элективные курсы по физической культуре**
Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**
Рекомендуется для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
профиль подготовки «Прикладная информатика в экономике»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (утверждён приказом Минобрнауки от 12.03. 2015 года № _207) и учебного плана по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (профиль «Прикладная информатика в экономике»), утвержденного Ученым советом ГАГУ (от 24.12.2015 протокол №12)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта: 02.02.2016 г., протокол №7

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- воспитание у учащихся как духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений;
- реализация личностно-ориентированного подхода к развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению;
- рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья;
- проведение контроля за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов;
- совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;
- формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «прикладная физическая культура» относится к базовой части обязательных дисциплин .

Для освоения дисциплины «прикладная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «физическая культура».

Освоение дисциплины «прикладная физическая культура» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Основы здорового образа жизни».

Междисциплинарные связи разделов и (или) тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Наименование разделов (темы) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжные гонки	Спортивные игры	Конькобежный спорт	Подвижные игры
1.	Безопасность жизнедеятельности	+	+		+	+	+
2.	Основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+

3 Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами Физическая культура направлена на формирование следующих компетенции:

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

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

Знать: практические основы прикладной физической культуры и здорового образа жизни

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов (гимнастика).

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями прикладной физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов (гимнастика).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	32	30	68	66	66	66
В том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические(П)	328	32	30	68	66	66	66
Вид промежуточной аттестации(экзамен, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость часы	328	32	30	68	66	66	66

Матрица соответствия компетенций и разделов (тем) дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего часов	Компетенция	Сумма компетенций
		ОК-8	
Гимнастика	52	+	1

Легкая атлетика	76	+	1
Лыжные гонки	66	+	1
Спортивные игры	70	+	1
Конькобежный спорт	8	+	1
Подвижные игры	50	+	1
Туризм	6	+	1
Зачёт	328		

Матрица соответствия компетенций и разделов (тем) дисциплины специальной медицинской группы "Б

Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего часов	Компетенция	Сумма компетенций
		ОК-8	
Ритмическая гимнастика	120	+	1
Аэробика	92	+	1
Стрейчинг	60	+	1
Бодифлекс	56	+	1
Зачёт	328		

5.Содержание дисциплины

5.1.1.Содержание разделов дисциплины

1.*Гимнастика*

Теоретические сведения. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером.

Акробатические упражнения. Висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Контрольные испытания.

2.*Легкая атлетика*

Теоретические сведения. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы

техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях.

3.*Лыжные гонки*

Теоретические сведения. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований.

Практический материал. Строевые приемы с лыжами и на лыжах (строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный, комбинированные, коньковые. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочный», «елочный», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», «полуплугом».

Подготовительные упражнения. Имитация лыжных ходов. Ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг, равновесие, толчок, работа рук. Коньковый ход, скольжение по одной лыже. Упражнения без палок, с палками. Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, переменной скоростью на различных отрезках и на дистанции. Совершенствование техники на учебном кругу, на дистанции, на склонах. Подготовка к соревнованиям. Контрольное прохождение дистанций: для мужчин – 5 км., для женщин – 3 км., в условиях соревнований.

4.*Спортивные игры*

Теоретические сведения. Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обувь. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Практический материал.

Баскетбол. Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока

мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Футбол. Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры, игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу и мини футболу. Контрольные тесты.

5.*Конькобежный спорт*

Места занятий, одежда, инвентарь. Правила поведения на катке. Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления со льдом. Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым и левым коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге, то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Упражнения на равновесие. Торможение. Простейшие повороты на коньках. Катание парами, тройками, шеренгой. В колонне по одному, взявшись за руки. Скольжение на двух коньках, на одном коньке стоя, в наклоне, приседе, с различными положениями рук и т. п.

6.*Подвижные игры*

Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.

5.1.2 Содержание разделов дисциплины специальной медицинской группы "Б".

1.Ритмическая гимнастика

Теоретические сведения. Оздоровительное прикладное значение ритмической гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой.

Строевые упражнения. Хореографические упражнения, музыкально-ритмические игры, комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные шаги,специальные упражнения и композиции, разновидности ходьбы и бега, ритмическме танцы,ритмические упражнения, ритмические упражнения танцевального характераПостроения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером.

Хореографические упражнения, музыкально-ритмические игры, комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные шаги,специальные упражнения и композиции, разновидности ходьбы и бега, ритмическме танцы,ритмические упражнения, ритмические упражнения танцевального характера.

2.Аэробика

Теоретические сведения. Оздоровительное, прикладное значение аэробики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий.

Практический материал. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость.

Связка, или композиция — то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно .Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.

Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колено (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие.

Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»

- отжимание в упоре на коленях;
- равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом);
- уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече);
- «складка» (сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками);
- женский шпагат;
- прыжок «страдл» или «разножка» (прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе);
- прыжок «лошадка» или «кенгуру» (прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди).

Спортивная аэробика

- отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад;
- уголок ноги вместе (горизонтальное поднимание ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов);
- поворот угла на 90, 180 и 360 градусов;
- «лошадка»;
- страддл (прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед);
- «складка»;
- проползание через шпагат, мах и другие.

3.Стрейчинг

Теоретические сведения. Классификация стрейчинга. Оздоровительное, прикладное значение стрейчинга. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий.

- Практический материал. Выпады. Впереди под прямым углом согнута одна нога, сзади вторая прямая. Спину тоже держать прямо и стараться сесть как можно ниже.
- Наклоны вперед. Ноги и спина прямые, руки тянутся к полу.
- Растягивание бедер. Положение сидя. Ноги развести в стороны как можно шире, взяться за пальцы ног. Тянуть перед собой вперед прямые руки, наклоняя грудь к полу.
- Растяжение передней поверхности бедра. Встать на одну ногу, вторую взять и потянуть к соответствующей ягодице.
- Растягивание икроножной мышцы. Вынести вперед и согнуть одну ногу. Опереться на стену. Ногу сзади выпрямить, пятку тянуть к полу.
- Растягивание внутренней поверхности бедра. Положение сидя. Ноги раздвинуть в стороны, взяться за пальцы ног, наклонять грудь к полу, сохраняя прямую спину. Еще одно упражнение. Широко расставить ноги, носки в стороны. Приседать, держа бедра параллельно полу. Положение спины прямое, ягодицы напряжены, таз немного наклонен вперед. Задержать положение на минуту. Делать переходы с ноги на ногу. При этом одна нога согнута, напряжена, другая выпрямлена.
- Поперечный шпагат. Расставить ноги как можно шире в стороны, локти на пол. Следить за тем, чтобы нагрузка на локти и ноги была равномерной.

4.Бодифлекс

Состоит комплекс из двенадцати основных упражнений, которые позволяют задействовать мышцы всего тела, даже включая мышцы лица и аэробного дыхания, которое, собственно и отличает бодифлекс от обычной зарядки. Правильное дыхание очень важно при выполнении упражнений, оно позволяет насытить кислородом буквально каждую клетку вашего организма.

Основы бодифлекса.

Основу данной методики составляет комплекс изометрических, изотонических упражнений, тренировка на гибкость и основа основ - дыхательные упражнения. Именно специальное дыхание, обогащая кислородом клетки крови, способствует похудению, а позы упражнений, выполняемых при этом, помогают сжигать сантиметры в области бедер, живота и ягодиц. Так как вся польза заключена в дыхании, то это первое, что вы должны освоить.

Пять приемов дыхания:

1. Через рот выдохните весь воздух, столько сколько сможете.
2. Вдох сделайте через нос резко и быстро, он должен получиться шумным.
3. Снова выдохните весь воздух через рот, делайте это с силой, задействовав диафрагму.
4. Задержав дыхание, сильно втяните живот, и досчитайте до десяти. При этом вы должны занять нужную позу.
5. Расслабьтесь и сделайте спокойный вдох.

Важно запомнить, что вдох всегда выполняется через нос, а вот выдох через рот.

Вам потребуется освоить двенадцать основных упражнений, включающих в себя позы, направленные на растяжку и напряжение различных групп мышц. У них есть названия: «Лев», «Боковая растяжка», «Сейкр», «Шлюпка», "Ножницы", «Растяжка подколенных сухожилий», «Уродливая гримаса», «Оттягивание ноги назад», «Алмаз», «Кренделек», «Брюшной пресс» и «Кошка».

5.2.1. Виды занятий по дисциплине
(технологическая карта)

Виды занятий	Всего часов	Аудиторные занятия				Самост. Работа
		лекции	семин. занятия	практ. занятия	лабор. работы	
СЕМЕСТР – 1ый						
Легкая атлетика	6	-	-	6	-	-
Спортивные игры	6	-	-	6	-	-
Лыжные гонки	6	-	-	6	-	-
Подвижные игры	6	-	-	6	-	-
Гимнастика	4	-	-	4	-	-
Туризм	4	-	-	4	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 2ой						
Легкая атлетика	6	-	-	6	-	-
Гимнастика	6	-	-	6	-	-
Лыжные гонки	6	-	-	6	-	-
Спортивные игры	6	-	-	6	-	-
Подвижные игры	6	-	-	6	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 3ий						
Легкая атлетика	18	-	-	18	-	-
Спортивные игры	14	-	-	14	-	-
Лыжные гонки	14	-	-	14	-	-
Подвижные игры	10	-	-	10		
Гимнастика	12	-	-	12	-	-

Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 4ый						
Легкая атлетика	14	-	-	14	-	-
Гимнастика	12	-	-	12	-	-
Лыжные гонки	14	-	-	14	-	-
Спортивные игры	14	-	-	14	-	-
Подвижные игры	12	-	-	12	-	-
Коньки	-			-		
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 5ый						
Легкая атлетика	12	-	-	12	-	-
Спортивные игры	12	-	-	12	-	-
Лыжные гонки	14	-	-	14	-	-
Подвижные игры	14	-	-	14		
Гимнастика	14	-	-	14	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 6ой						
Легкая атлетика	10	-	-	10	-	-
Гимнастика	10	-	-	10	-	-
Лыжные гонки	10	-	-	10	-	-
Спортивные игры	12	-	-	12	-	-
Подвижные игры	12	-	-	12	-	-
Коньки	12			12		
Форма итогового контроля	Зачет					
Итого:	328			328		

5.2.2. Виды занятий по дисциплине
(технологическая карта)
Специальная группа "Б"

Виды занятий	Всего часов	Аудиторные занятия				Самост. Работа
		Лекции	семин. занятия	практ. занятия	лабор. работы	
СЕМЕСТР – 1ый						
Ритмическая гимнастика	8	-	-	8	-	-
Стрейчинг	8	-	-	8	-	-
Аэробика	8	-	-	8	-	-
Бодифлекс	8	-	-	8	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 2ой						
Ритмическая гимнастика	8	-	-	8	-	-
Стейчинг	8	-	-	8	-	-
Аэробика	8	-	-	8	-	-
Бодифлекс	6	-	-	6	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 3ий						
Ритмическая гимнастика	26	-	-	26	-	-
Аэробика	16	-	-	16	-	-
Стрейчинг	18	-	-	18	-	-

Бодифлекс	8	-	-	8		
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 4ый						
Ритмическая гимнастика	22	-	-	22	-	-
Аэробика	14	-	-	14	-	-
Стрейчинг	16	-	-	16	-	-
Бодифлекс	14	-	-	14	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 5ый						
Ритмическая гимнастика	22	-	-	22	-	-
Стрейчинг	14	-	-	14	-	-
Бодифлекс	16	-	-	16	-	-
Аэробика	14			14		
Форма итогового контроля	Зачет					
СЕМЕСТР – 6ой						
Ритмическая гимнастика	22	-	-	22	-	-
Бодифлекс	14	-	-	14	-	-
Аэробика	16	-	-	16	-	-
Стрейчинг	14	-	-	14	-	-
Форма итогового контроля	Зачет					
Итого:	328			328		

5.3. Практические занятия
Содержание практических занятий

Тема дисциплины	Содержание тем	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
Гимнастика	*Теоретические сведения.* Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой. *Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. *Общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером. *Акробатические упражнения.* Висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Гимнастические упражнения на снарядах. Контрольные испытания	52	ОК-8
Спортивные игры	*Теоретические сведения.* Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной	70	ОК-8

	гигиены, одежды и обувь. Места занятий, оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. *Практический материал.* *Баскетбол.* Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов). Волейбол. Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты). *Футбол.* Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры,		

	игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу и мини футболу. Контрольные тесты		
Подвижные игры	Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой	50	ОК-8
Лыжные гонки	*Теоретические сведения.* Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий лыжными гонками. Подготовка лыж к занятиям, просмолка лыж, лыжные мази и смазка лыж. Особенности питания, личной гигиены. Предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожений и травм. Правила соревнований. *Практический материал.* Строевые приемы с лыжами и на лыжах (строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный, комбинированные, коньковые. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочный», «елочный», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, «полуплугом», боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», «полуплугом». *Подготовительные упражнения.* Имитация	66	ОК-8

	лыжных ходов. Ступающий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг, равновесие, толчок, работа рук. Коньковый ход, скольжение по одной лыже. Упражнения без палок, с палками. Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, переменной скоростью на различных отрезках и на дистанции. Совершенствование техники на учебном кругу, на дистанции, на склонах. Подготовка к соревнованиям. Контрольное прохождение дистанций: для мужчин – 5 км., для женщин – 3 км., в условиях соревнований.		
Конькобежный спорт	Места занятий, одежда, инвентарь. Правила поведения на катке. Подготовительные упражнения. Упражнения для ознакомления со льдом. Упражнения на коньках: поза конькобежца на месте и в движении, отталкивание правым и левым коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге, то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Упражнения на равновесие. Торможение. Простейшие повороты на коньках. Катание парами, тройками, шеренгой. В колонне по одному, взявшись за руки. Скольжение на двух коньках, на одном коньке стоя, в наклоне, приседе, с различными положениями рук и т. п	8	ОК-8
Туризм	Туризм - как средство физического воспитания. Виды и формы туризма. Топография туриста. Ориентирование на местности. Азимут. Устройство привалов. Преодоление естественных препятствий. Туристские слеты и соревнования. Организация, подготовка и проведение на 1 курсе (1 семестр) туристского слета.	6	ОК-8
Легкая атлетика	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба, бег, прыжки, метания многоборья. Основы техники легкоатлетических упражнений. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со	76	ОК-8

	снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия. Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, много скоки). Специальные прыжковые упражнения (прыжки с места, двойные, тройные, пятерные и т. д., различные прыжки по лестничной клетке). Индивидуальная подготовка и участие в соревнованиях.		
Итого:		328	

Содержание практических занятий специальной медицинской группы "Б".

Тема дисциплины	Содержание тем	Трудоемкость в часах	Формируемые компетенции
Ритмическая гимнастика	*Теоретические сведения.* Оздоровительное прикладное значение ритмической гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий гимнастикой. *Строевые упражнения. Хореографические упражнения, музыкально-ритмические игры, комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные шаги,специальные упражнения и композиции, разновидности ходьбы и бега, ритмическме танцы,ритмические упражнения, ритмические упражнения танцевального характера*Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт, ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. *Общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами (с мячами, скакалками, гимнастическими палками), партнером. *Хореографические упражнения, музыкально-ритмические игры, комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные шаги,специальные упражнения и композиции, разновидности ходьбы и бега, ритмическме танцы,ритмические упражнения, ритмические упражнения танцевального характера.*	120	ОК-8
Аэробика	*Теоретические сведения.* Оздоровительное, прикладное значение аэробики. Одежда, обувь, инвентарь и	92	ОК-8

	место занятий. Практический материал. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Связка, или композиция — то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно .Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия. Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колено (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие. Элементы танца категории «оздоровительная аэробика» • отжимание в упоре на коленях; • равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом); • уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече); • «складка» (сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками); • женский шпагат; • прыжок «страдл» или «разножка» (прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе); • прыжок «лошадка» или		

	«кенгуру» (прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди). Спортивная аэробика • отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад; • уголок ноги вместе (горизонтальное поднимание ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов); • поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; • «лошадка»; • страддл (прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед); • «складка»; • проползание через шпагат, мах и другие.		
Стрейчинг	*Теоретические сведения. Классификация стрейчинга.* Оздоровительное, прикладное значение стрейчинга. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. • *Практический материал.* Выпады. Впереди под прямым углом согнута одна нога, сзади вторая прямая. Спину тоже держать прямо и стараться сесть как можно ниже. • Наклоны вперед. Ноги и спина прямые, руки тянутся к полу. • Растягивание бедер. Положение сидя. Ноги развести в стороны как можно шире, взяться за пальцы ног. Тянуть перед собой вперед прямые руки, наклоняя грудь к полу. • Растяжение передней поверхности бедра. Встать на одну ногу, вторую взять и потянуть к соответствующей	60	ОК-8

	ягодице. • Растягивание икроножной мышцы. Вынести вперед и согнуть одну ногу. Опереться на стену. Ногу сзади выпрямить, пятку тянуть к полу. • Растягивание внутренней поверхности бедра. Положение сидя. Ноги раздвинуть в стороны, взяться за пальцы ног, наклонять грудь к полу, сохраняя прямую спину. Еще одно упражнение. Широко расставить ноги, носки в стороны. Приседать, держа бедра параллельно полу. Положение спины прямое, ягодицы напряжены, таз немного наклонен вперед. Задержать положение на минуту. Делать переходы с ноги на ногу. При этом одна нога согнута, напряжена, другая выпрямлена. • Поперечный шпагат. Расставить ноги как можно шире в стороны, локти на пол. Следить за тем, чтобы нагрузка на локти и ноги была равномерной.		
Бодифлекс	Состоит комплекс из двенадцати основных упражнений, которые позволяют задействовать мышцы всего тела, даже включая мышцы лица и аэробного дыхания, которое, собственно и отличает бодифлекс от обычной зарядки. Правильное дыхание очень важно при выполнении упражнений, оно позволяет насытить кислородом буквально каждую клетку вашего организма. Основы бодифлекса. Основу данной методики составляет комплекс изометрических, изотонических упражнений, тренировка на гибкость и основа основ - дыхательные упражнения. Именно специальное дыхание, обогащая кислородом клетки крови, способствует похудению, а позы упражнений,	56	ОК-8

	выполняемых при этом, помогают сжигать сантиметры в области бедер, живота и ягодиц. Так как вся польза заключена в дыхании, то это первое, что вы должны освоить. Пять приемов дыхания: 6. Через рот выдохните весь воздух, столько сколько сможете. 7. Вдох сделайте через нос резко и быстро, он должен получиться шумным. 8. Снова выдохните весь воздух через рот, делайте это с силой, задействовав диафрагму. 9. Задержав дыхание, сильно втяните живот, и досчитайте до десяти. При этом вы должны занять нужную позу. 10. Расслабьтесь и сделайте спокойный вдох. Важно запомнить, что вдох всегда выполняется через нос, а вот выдох через рот. Вам потребуется освоить двенадцать основных упражнений, включающих в себя позы, направленные на растяжку и напряжение различных групп мышц. У них есть названия: «Лев», «Боковая растяжка», «Сейкр», «Шлюпка», "Ножницы", «Растяжка подколенных сухожилий», «Уродливая гримаса», «Оттягивание ноги назад», «Алмаз», «Кренделек», «Брюшной пресс» и «Кошка».		
Итого:		328	

6. Примерная тематика рефератов

1.Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.

2.Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.

3.Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.

4.Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.

5.Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

6.Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.

7.Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

8.Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

9.Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.

10.Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.

11.Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.

12.Классификация видов гимнастики.

13.История развития легкоатлетических видов.

14.История развития легкой атлетики в России.

15.Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.

16.Основы техники спортивной ходьбы и бега.

17.Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.

18.Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

19.Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

20.Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.

21.Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.

22.Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.

23.Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.

24.Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

25.Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.

26.Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.

27.Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.

28.Спортивные игры на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.

29.Классификация спортивных игр.

30.Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.

31.Возникновение, развитие баскетбола. Современное представление об игре.

32.Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.

33.История возникновения и развития волейбола.

34.История возникновения и развития баскетбола.

35.История возникновения и развития гандбола.

36.История возникновения и развития футбола.

37.Принципы обучения в подвижных играх.

38.Основные средства обучения и тренировки в спортивных играх.

39.Система проведения соревнований и порядок проведения заседания судейской коллегии по спортивным играм.

40.Футбол. История развития и становления игры в России.

41.Правила в волейболе. Судейская бригада, обслуживающая встречу и их обязанности.

42.Волейбол. История становления и развития игры в России.

43.Баскетбол. История становления и развития игры в России.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Е. Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945 (дата обращения 01.09.2014).
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Электрон. текстовые дан. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786 (дата обращения 01.09.2014).

7.1.2. Дополнительная литература

1. Евсеев Юрий Иванович. Физическая культура. [Текст] : Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. : ил. ; 20 см. - (Высшее образование).
2. Кулешов, В. К.Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М. – М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013 // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210948 (дата обращения 01.09.2014).
3. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие / ред. Е. В. Конеева. - Ростов-на-Дону : "Феникс", 2006. - (Высшее образование).
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть[и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=117573 (дата обращения 01.09.2014).
5. Физическая культура студента [Текст] : учебник / ред. В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2003. - 448 с. - С/Г.
6. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.Л Чеснова, В.В Варинов. - М.: Издатель: Директ-Медиа, 2013 // http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210956 (дата обращения 01.09.2014).

7.1.3 Периодические издания

1.Журнал «Теория и практика физической культуры» (2008-2014).
2. Журнал «Физкультура и спорт» (2009-2014)

8. Образовательные технологии

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы, Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронный каталог научно-технической библиотеки ГАГУ www.library.gasu.ru
2. www.iqlib.ru Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib.

3. http://www.cir.ru Университетская информационная система Россия. УИС РОССИЯ.
4. www.public.ru Интернет-библиотека СМИ Public.ru.
5. Интернет-библиотека www.public.ru База данных СМИ ЗАО «Публичная библиотека» включает в себя более 30 млн. документов из более 3700 источников, в том числе 400 Российских центральных изданий - газет, журналов, информационных агентств, телеканалов, радиостанций и Интернет-изданий.
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий IQlib. Включает более 2400 полнотекстовых, цифровых версий печатных изданий. Представлены как редкие книги прошлых лет так и совр. науч. и учеб. литература, издаваемая ведущими Вузами. www.iqlib.ru
7. Крупнейший Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 12 млн. научных статей и публикаций. Электронные версии более 1400 Российских научно-технических журналов. www.e-library.ru

9. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения практических занятий используются следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками и прыжковой ямой, лыжная база, каток; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, футбольные ворота, фишки, манишки, насос для подкачки мячей, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, станок для обработки лыж, лыжные смазки, коньки, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели.

10. Контроль знаний студентов

Посещение занятий, выполнение комплекта тестовых заданий по оценке физической подготовленности.

10.1 Формы текущего контроля

Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине "прикладная физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по прикладной физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Тесты оценки физической подготовленности студентов

Мужчины

Тесты, результат		1 курс	2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14.4	14,4	14,4	14,2	14,4	14,4
3. Бег 3000 м (мин, сек)	14.30	14,30	14,30	14,00	без учета	

					времени	
4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг	10	10	10	12	10	12
собств. вес св. 80 кг	6	6	8	10	8	10
5.Отжимание от пола	30	30	30	30	30	30
6.Лыжные гонки 5 км (мин)	30.00	30,00	30,00	28,00	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	210	210	210	220	210	220
прыжки в длину с разбега (см)	390	390	400	420	400	430
8.Метание гранаты 700г (м)	30	30	34	36	---	---
9.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку	----	----	----	----	Из 6-4	
-передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	-----	----	----	----	10 передач каждому	
10.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину	------	----	----	----	Из 6-4	
-штрафной бросок с попаданием в корзину	-----	----	----	----	Из 6-3	
11. Футбол: -штрафной удар по воротам с попаданием в верхней угол	-----	----	----	----	Из 3-1	
-штрафной удар по воротам с попаданием в нижний угол	-----	----	----	----	Из 3-1	
12.Профессинально-прикладная подготовка.	турслет		комплекс утренней гимнастики		комплекс произв-ой гимнастики	

Женщины

Тесты, результат		1 курс	2 курс		3 курс	
	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.	6сем.
1. Посещаемость (%)	100	100	100	100	100	100
2.Бег 100 м (сек)	18.5	18,5	18,5	18,0	19,0	19,0
3.Бег 2000 м (мин, сек)	11.40	11,40	11,30	11,20	без учета времени	
4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	30	30	40	40	40	40
5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз)	10	10	12	12	12	12
6. Лыжные гонки 3 км (мин)	21.00	21,00	21,00	19,30	без учета времени	
7.Прыжки в длину с места (см),	165	165	165	170	170	180
прыжки в длину с разбега (см)	270	270	270	300	----	----
8.Прыжки ч/з скакалку за 30 сек,	----	___	___	___	___	20-30
прыжки ч/з скакалку за 1 мин	-----	___	___	___	___	45-55
9.Вращение обруча (мин)	----	----	----	----	1-3	

10.Волейбол: -подача мяча с попаданием на площадку -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м	___	___	___	___	Из 6-2
	___	___	___	___	10 передач
11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева) -штрафной бросок с попаданием в корзину	___	___	___	___	Из 6-2
	___	___	___	___	Из 6-2
12.Подвижная игра	___	___	___	___	Умение провести игру
13.Профессионально-прикладная подготовка.	турслет		Комплекс утренней гимнастики		Комплекс произв-ой гимнастики

Если студент не выполняет нормативные требования, то за основу берется положительная динамика физической подготовленности студента за семестр.

Тесты оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы «Б»

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине.

Баллы	курс	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	15	20	30	35	40	45	50	55
	3	20	25	30	35	40	43	46	50

2. Подъем прямых ног из положения лежа на спине (за 30 сек).

Баллы	курс	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	5	7	9	11	13	15	17	19
	2	7	9	11	13	15	17	18	19
	3	7	9	11	13	15	17	18	19

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на коленях (за 30 сек).

Баллы	курс	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	15	18	21	25	30	35	40	45
	2	17	20	23	27	35	37	40	45
	3	18	21	25	30	35	37	40	45

4. Приседание – за 30 сек.

Баллы	курс	1	2	3	4	5	6	7	8
Курсы, результат (кол-во)	**1**	12	14	16	18	20	22	24	26
	2	12	14	16	18	20	22	24	26
	3	12	14	16	18	20	22	24	26

Дополнительные тесты на гибкость (2 балла за тест).
Оценивается техника выполнения упражнения.

1. Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).

2. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.

3. Тест на гибкость тазобедренного сустава: ИП – основная стойка, наклон вперед, коснуться ладонями пола (3 сек).

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. В качестве критерия оценивания следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой направленности и на выносливость).

Составители: старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта: Попов И.Н., Кулагина Е.В.

Заведующий кафедрой
теории и методики физического воспитания и спорта П.Я. Захаров