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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Физическая культура**
Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**
Рекомендуется для направления подготовки 38.03.01 Экономика
профиль подготовки Экономика предприятий и организаций

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО
по направлению подготовки «Экономика»
(утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от
12.11.2015 г. №1327)
и учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (профиль Экономика предприятий и организаций), утвержденного Ученым советом ГАГУ
(от 24.12.2015, протокол №12).

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта: 25.01.2016 г., протокол № 7.

Горно-Алтайск
2016

## 1. Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к базовой части обязательных дисциплин (Б1.Б.22.).

Для освоения дисциплины «физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, сформированные на предыдущей ступени образования и в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Освоение дисциплины «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 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП |
| 1. | Безопасность жизнедеятельности | + | + | | + | + | + |
| 2. | Основы здорового образа жизни | + | + | + | + | + | + |

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
-- 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 | Семестр | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | | |
| **Аудиторные занятия (всего)** | 72 | 36 | 18 | | |
| В том числе: | | | | | |
| Лекции | - | - | - | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | | |
| Практические занятия (П) | - | 36 | 36 | | |
| **Самостоятельная работа (всего)** | - | - | - | | |
| В том числе: | | | | | |
| Реферат | | - | - | | |
| Контрольная работа | - | - | - | | |
| *Другие виды самостоятельной работы* | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | | зачет | зачет | | |
| Общая трудоемкость часы | 72 | 36 | 36 | | |
| | | | | | |

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

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Всего часов | Компетенция | Сумма компетенций |
|---|---|---|---|
| | | ОК-8 | |
| Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | | + | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | | + | 1 |
| Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | | + | 1 |
| Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Специальные упражнения (спец. "Б"). | 60 | + | 1 |
| Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | | + | 1 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Спортивно-прикладные упражнения (спец. "Б"). | 12 | + | 1 |
| Зачёт | 72 | + | 1 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1.1. Содержание разделов дисциплины

1. *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.*

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

2.*Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.*

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

3.*Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.*

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

4.*Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5.*Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

6.*Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).*

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

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.

### 5.1.2 Содержание разделов дисциплины специальной медицинской группы "Б".

*1. Специальные упражнения.*

- упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов;
- упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат;
- упражнения, укрепляющие различные мышечные группы;
- упражнения в парах;
- упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры;
- упражнения на тренажерах.

*2. Спортивно-прикладные упражнения.*

- оздоровительная ходьба;
- дозированная ходьба по пересеченной местности;
- оздоровительный бег;
- дозированный бег по пересеченной местности;
- терренкур (дозированное восхождение);
- ползанье, лазанье.

### 5.2. Темы дисциплины и виды занятий для основной и специальной медицинской группы "Б.

**(технологическая карта)**

| № п/п | Темы | Всего часов | Аудиторные занятия | | | | Сам ост. Рабо та |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семин. занятия | практ. занятия | лабор. работы | |
| **СЕМЕСТР 3-6** | | | | | | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие | | - | - | | - | - |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | личности студента | | | | | | |
| 2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | | - | - | | - | - |
| 3. | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | | - | - | | - | - |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Специальные упражнения(спец. "Б"). | 60 | - | - | 60 | - | - |
| 5 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | | - | - | | - | - |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Спортивно-прикладные упражнения (спец. "Б"). | 12 | - | - | 12 | - | - |
| | Итого | 72 | | | 72 | | |
| Форма итогового контроля | | Зачет | | | | | |

**5.3 Практические занятия**
**Содержание практических занятий**

| Тема дисциплины | Содержание тем | Трудоемкость в часах | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Указание на основные ошибки и пути их устранения. | 60 | ОК-8 |
| Профессионально-прикладная физическая | Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние | 12 | ОК-8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовка будущих специалистов (ППФП) | индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к туристическому слету первокурсников. | | |
| Итого: | | 72 | |

**Содержание практических занятий специальной медицинской группы "Б".**

| Тема дисциплины | Содержание тем | Трудоемкость в часах | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| Спортивно-прикладные упражнения | -упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов;<br>-упражнения избирательного действия на опорно-двигательный аппарат;<br>-упражнения, укрепляющие различные мышечные группы;<br>- упражнения в парах;<br>-упражнения с предметами: гимнастические палки, гантели, скакалки, эспандеры;<br>- упражнения на тренажерах | 60 | ОК-8 |
| Спортивно-прикладные упражнения | - оздоровительная ходьба;<br>-дозированная ходьба по пересеченной местности;<br>- оздоровительный бег;<br>-дозированный бег по пересеченной местности;<br>-терренкур (дозированное восхождение);<br>- ползанье, лазанье. | 12 | ОК-8 |
| Итого: | | 72 | |

## 6. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Система знаний о здоровье.
8. Способы регуляции образа жизни.
9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

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

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

13. Методические принципы физического воспитания.

14. Общая физическая подготовка (ОФП).

15. Специальная физическая подготовка.

16. Социальные функции физической культуры.

17. Формирование физической культуры личности.

18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.

22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

23. Производственная физическая культура.

24. Туризм - как средство физического воспитания.

25. Ориентирование на местности.

26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

27. Виды и формы туризма.

28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.

30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

## 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

**Самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа**. Самостоятельная работа может выполняться студентом в читальном зале библиотеки, в учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Организация самостоятельной работы студента должна предусматривать контролируемый доступ к базам данных, к ресурсу Интернет. Обязательно предусматриваются получение студентом консультации, контроль и помощь со стороны преподавателя.

## 9. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения теоретических занятий используется аудитория, для проведения практических занятий следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма ; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, волейбольные мячи, баскетбольные мячи,

футбольные мячи, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели ;туристический инвентарь - компас, карточки с топографическими знаками, шнуры для вязки узлов, палатка.

## 10. Контроль знаний студентов

Посещение занятий, выполнение тестовых заданий, выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности.

### 10.1 Формы текущего контроля

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу выполняют зачетные требования по 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 | |
|---|---|---|---|---|
| | 1сем. | 2сем. | 3сем. | 4сем. |
| 1. Посещаемость (%) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 2. Бег 100 м (сек) | 14,4 | 14,2 | 14,4 | 14,4 |
| 3. Бег 3000 м (мин, сек) | 14,30 | 14,00 | без учета времени | |
| 4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг | 10 | 12 | 10 | 12 |
| собств. вес св. 80 кг | 8 | 10 | 8 | 10 |
| 5.Отжимание от пола | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 6.Лыжные гонки 5 км (мин) | 30,00 | 28,00 | без учета времени | |
| 7.Прыжки в длину с места (см), | 210 | 220 | 210 | 220 |
| прыжки в длину с разбега | 400 | 420 | 400 | 430 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (см) | | | | |
| 8.Метание гранаты 700г (м) | 34 | 36 | --- | --- |
| 9.Волейбол:<br>-подача мяча с попаданием на площадку | ---- | ---- | Из 6-4 | |
| -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м | ---- | ---- | 10 передач каждому | |
| 10.Баскетбол:<br>-ведение мяча с попаданием в корзину | ---- | ---- | Из 6-4 | |
| -штрафной бросок с попаданием в корзину | ---- | ---- | Из 6-3 | |
| 11. Футбол:<br>-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. | комплекс утренней гимнастики | | комплекс производственн-ой гимнастики | |

**Женщины**

| Тесты, результат | 1курс | | 2 курс | |
|---|---|---|---|---|
| | 1сем. | 2сем. | 3сем. | 4сем. |
| 1. Посещаемость (%) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 2.Бег 100 м (сек) | 18,5 | 18,0 | 19,0 | 19,0 |
| 3.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,30 | 11,20 | без учета времени | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз) | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6. Лыжные гонки 3 км (мин) | 21,00 | 19,30 | без учета времени | |
| 7.Прыжки в длину с места (см), | 165 | 170 | 170 | 180 |
| прыжки в длину с разбега (см) | 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 | ___ | ___ | Из 6-2 | |
| -передача 2-мя руками сверху в парах, расстояние 4 м | ___ | ___ | 10 передач | |
| 11.Баскетбол: -ведение мяча с попаданием в корзину (справа, слева) | ___ | ___ | Из 6-2 | |
| -штрафной бросок с попаданием в корзину | ___ | ___ | Из 6-2 | |
| 12.Подвижная игра | ___ | ___ | Умение провести игру | |
| 13.Профессионально-прикладная подготовка. | 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 специального учебного отделения (медицинская группа «Б») (в баллах).**

1.Подъем туловища из положения, лежа на спине.

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

1. Приседание – за 30 сек.

| Баллы | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Курсы, результат (кол-во) | | | | | | | | | |
| | **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.

2. Тест на гибкость позвоночника: ИП – лежа на спине, коснуться носками пола за головой, руки вдоль туловища (3 сек).
3. Тест на гибкость голеностопного суставов: ИП – стоя на коленях, колени и голени разведены, сесть между ними назад, колени не отрывать, руки впереди.
4. 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 И.Н.Попов, Кулагина Е.В.

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