Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет __информационных технологий_____
Кафедра __информационных систем и управления___

УТВЕРЖДАЮ
Декан
_____ Т.В. Бурнышева

« 27 » февраля ___2018 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.12 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки
___09.03.03 Прикладная информатика__

Направленность (профиль) подготовки
___Прикладная информатика в технике и технологиях___

Уровень бакалавриата

Программа
Академический бакалавриат

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
_____очная___

Год набора 2015

Новокузнецк 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы. 3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата 4
3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах) 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий 6
(в академических часах) 6
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 6
5. Перечень учебно-методического обеспечения 10
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 10
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 11
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) 11
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 11
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. 21
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 27
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 28
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 31
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 35
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 35

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта 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:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

4. 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;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;

6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Код компетенции	**Результаты освоения ООП**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК-8	способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - предметную область, систему, содержание понятий в области физической культуры, спорта, основ здорового образа жизни. **Уметь:** - организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности. **Владеть:** - навыками здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в структуру ООП направления подготовки **09.03.03 Прикладная информатика** профиль подготовки **Прикладная информатика в экономике**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для обучающихся с ограниченными возможностями состояния здоровья изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направленно на коррекцию отклонений в здоровье и развитии, восстановление нарушенных функций, нормализацию двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, выработку навыков бытового самообслуживания.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках в рамках школьной подготовка

Дисциплина изучается на **I-III** курсах в **I-VI** семестрах.

Преподавание данной дисциплины предполагает обращение к знаниям, научным понятиям и категориям дисциплины «Физическая культура».

Входные знания, умения, навыки, необходимые для изучения данной дисциплины и формирования отдельной компетенции.

	Знания	**Умения**	**Навыки**
ОК-8	Знать базовые понятия в области физической культуры и спорта	Применять общие представления об общечеловеческих ценностях в области спортивной деятельности	Владеть основными навыками спортивных действий, операций, контроля и совершенствований

3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет **9** зачетные единицы (ЗЕТ), **328** академических часов

3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах)

Объем дисциплины	**Всего часов**
	Для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	**328**
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	**328**
Аудиторная работа (всего):	**328**
в том числе:	
Теоретические занятия	
Семинары, практические занятия	**328**
Методико-практические занятия	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
Самостоятельная работа обучающихся	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	**Зачет 1-6 семестры**

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	**Общая трудоёмкость** (часах)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах)			**Формы текущего контроля успеваемости**
		аудиторные учебные занятия		**самостоятельная работа обучающихся**	
	всего	лекции	практ.		
Учебно-тренировочный	**328**		**328**		Тестирование физической подготовленности (в течении 1-6 семестров)
Итого	**328**		**328**		**Зачет (1-6 семестры)**

4.2. ***Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)***

Учебно-тренировочный (практический) раздел		
Содержание учебно-тренировочного (практического) раздела		
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
1.1	Бег на короткие дистанции.	Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
1.2.	Бег на дистанции от 400 до 5000 м.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
1.3	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
2. ВОЛЕЙБОЛ		

2.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): *Техника владения мячом*; *Техника защиты*; *Техника владения мячом;* *Техника блока*;	Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Передачи: двумя руками вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.; Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней линии; нападающие удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.
2.2.	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
2.3.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.
3. БАСКЕТБОЛ		
3.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование):	Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два

	Техника перемещений; *Техника владения мячом;* *Броски мяча в корзину*; *Техника игры в защите;*	темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед. назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.
3.2.	Тактическая подготовка: *Обучение тактике нападения;* *Обучение тактике игры в защите;*	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча:, выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия:, выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.
3.3.	Физическая подготовка:	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по

		звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.
4. ПЛАВАНИЕ		
4.1.	Обучение и совершенствование	Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнениях. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов.

Тематическое планирование для студентов специальной медицинской группы

Тема	Содержание практического занятия
Лечебная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы	Оценка уровня физической подготовленности, физической работоспособности и их годовая динамика. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем работоспособности.

Основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств лечебной физической культуры для коррекции имеющегося заболевания и оптимизации работоспособности; основы методики самостоятельных заданий и самоконтроль за состояния своего организма и сохранением здоровья. Физическая культура личности. Особенности использования средств лечебной физической культуры для оптимизации работоспособности и сохранения здоровья.	Ведение индивидуальной карты занимающегося. Тестирование физической подготовленности и физического развития. Комплекс ЛФК при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Комплекс ЛФК при заболеваниях органов опорно-двигательного аппарата. Комплекс ЛФК при заболеваниях глаз и ЛОР-органов. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях органов мочевыделительной системы Составить комплекс ЛФК при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях органов дыхательной системы. Составить комплекс ЛФК при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика определения уровня физической работоспособности, утомления, усталости и применения средств лечебной физической культуры для их направленной коррекции. Методы оценки и коррекции телосложения и осанки. Основы массажа, самомассажа, дыхательной гимнастики. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика проведения лечебной гимнастики с учетом заданных условий и характера заболеваний. Использование нетрадиционных методов и средств оздоровительной гимнастики.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является аудиторной и включает в себя следующие формы работ:

Учебно-тренировочный раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине разработан учебно-методический комплекс (УМК), находящийся в свободном доступе локальной сети Вуза по адресу: (\\led\litera\ ФИТ\ Кафедра информационных систем и управления \УМК).

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Учебно-тренировочный раздел	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

6.2. *Типовые контрольные задания или иные материалы*

6.2.1. Зачет

а) типовые задания

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально-биологические основы физической культуры.
- Основы здорового образа жизни студента.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов (мужчины и женщины).

Бег 100м .
6-минутный бег.
Бег на лыжах:
Мужчины-5км
Женщины- 3 км.
Прыжки в длину с места.
Прыжки через скакалку.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины).
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (женщины).
Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.
Поза «Аист».
Наклон вперед из положения сед ноги врозь.
Плавание 50м.

Студенты, имеющие медицинскую справку, заключение КЭК о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны по состоянию здоровья, либо посещают теоретический курс.

Примерная тематика рефератов для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)

Тема 11. Рекреационная физическая культура

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

2 КУРС

Тема 1 Средства и методы спортивной тренировки.

Тема 2. Закономерности спортивной тренировки: •направленность к высшим достижениям; •единство общей и специальной физической подготовки; •непрерывность тренировочного процесса.

Тема 3. Закономерности спортивной тренировки: •постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; •волнообразное изменение тренировочных нагрузок; •цикличность тренировочного процесса.

Тема 4. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5.Современные популярные системы физических упражнений.

Тема 6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

Тема 7 Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

Тема 8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

Тема 9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

Тема 10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Тема 12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
Тема 13. Общие основы лечебной физической культуры.
Тема 14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
Тема 15. ЛФК при заболеваниях суставов.
Тема 16.Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
Тема 17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
Тема 18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
Тема 19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

3 КУРС

Тема 1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
Тема 2. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Тема 4 Цель и задачи производственной физической культуры.
Тема 5. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
Тема 6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
Тема 8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ
Тема 9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
Тема 10. Круговая тренировка в домашних условиях.
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
Тема 12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
Тема 13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
Тема 14. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
Тема 15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре 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 и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

6.2.2.Наименование оценочного средства
а) типовые задания

Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:
   а) научно-исследовательский
   б) спортивный
   в) практический
2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
   а) подготовительная, основная, спортивная
   б)подготовительная, основная, специальная
   в)подготовительная, основная, лечебная
3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
   а) физическое развитие
   б)физическое воспитание
   в) комплекс физических упражнений
4. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
   а) спорт
   б) система физического воспитания
   в) физическая культура
5. Под физической культурой понимается:
   а) разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта
   б)педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.
   в) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

Тема 2.**Социально-биологические основы физической культуры**

1. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья:

а) соблюдение рационального распорядка дня
б)психотерапия
в) занятия физическими упражнениями

2. Одним из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающих быстрейшее восстановление и стимуляцию работоспособности является:
а) питание
б)биологически активные добавки
в) бани

3. Закаливание – это:
а) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
б)способность организма противостоять различным метеофакторам
в) способность организма противостоять различным заболеваниям

4. К циклическим упражнениям относятся:
а) прыжки в высоту
б)плавание
в) фигурное катание

5. К ациклическим упражнениям относятся:
а) бег
б)единоборства
в) гребля

Тема 3.**Основы здорового образа жизни студента**

1. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ – это:
а) отсутствие болезни и физических дефектов
б)состояние полного физического, психического и социального благополучия
в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а) образ жизни
б)наследственность
в) климат

3. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) генетикой и наследственностью человека
б)двигательной активностью человека
в) влиянием эндогенных и экзогенных факторов

4. Основой методики воспитания физических качеств является:
а) продолжительность педагогических воздействий
б)постепенное повышение силы воздействия
в) простота выполнения упражнений

5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
а) скелетный и зубной возраст
б)биологический возраст
в) календарный возраст

Тема 4. **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

1. Умственное утомление – это:
а) объективное состояние организма человека
б)субъективное ощущение человека
в) психофизиологическая особенность человека

2. Умственная усталость – это:
а) психологическая особенность человека
б)объективное состояние организма

в) субъективное ощущение организма

3. В процессе продолжительной умственной работы происходит:

а) уменьшение времени реакции

б)увеличение времени реакции

в) повышение сосредоточенности

4. К какой степени умственного утомления относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов:

а) незначительное утомление

б)значительное утомление

в) резкое утомление

5. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда

б)суббота, воскресенье, понедельник

в) вторник, среда, четверг

Тема 5. **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Ловкость – это способность человека:

а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени

б)быстро овладеть техникой циклических движений

в) быстро овладеть движениями с высокой координационной сложностью

2. Выносливость – это:

а) способность организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды

б)способность организма противостоять утомлению

в) способность организма быстро восстанавливаться после физических упражнений

3. Быстрота – это способность человека выполнять:

а) движения с минимальным усилием

б)движения с максимальной амплитудой

в) движения в минимальный промежуток времени

4. Укажите не подходящее средство развития быстроты:

а) бег в гору

б)бег по песку

в) бег с закрытыми глазами

5. Какой из перечисленных факторов влияет на проявление степени гибкости человека:

а) половая принадлежность

б)предварительная разминка

в) конституция спортсмена

6. Укажите неправильный метод развития силы:

а) динамических усилий

б)изометрических усилий

в) запредельных усилий

7. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

а) 20-30 сек

б)40 сек – 3-5 мин

в) 40 мин – 3 часа

Тема 6. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа

б)4-7 часов
в) 7-10 часов

2. Задачами комплекса УГГ являются:
а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
б)полноценно включить организма в предстоящую работу
в) развить и совершенствовать выносливость

3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
а) общеразвивающие
б)на гибкость
в) со значительным отягощением

4. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
а) для мышц верхних и нижних конечностей
б)бег на месте
в) прыжки в длину с разбега

5. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
а) программу развития физических качеств
б)комплекс производственной гимнастики
в) план спортивных мероприятий

Тема 7. **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Тренеров в Древней Греции называли:
а) мастерами
б) олимпиониками
в) гимнастами

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
а) правительство страны
б)национальный олимпийский комитет
в) национальный олимпийский комитет

3.Основополагающие принципы современных олимпийских игр изложены в:
а) олимпийской клятве
б) положении об олимпийской солидарности
в) Олимпийской хартии

4. Пять олимпийских колец символизируют:
а) пять принципов олимпийского движения
б)основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) они отличались миролюбивым характером соревнований
б)в них принимали участие атлеты со всего мира
в) в период проведения игр прекращались войны

Тема 8. **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) переоценивают свои возможности
б)следуют указаниям преподавателя
в) не умеют владеть своими эмоциями

2. Техникой движений принято называть:
а) рациональную организацию двигательных действий
б) способ организации движений при выполнении упражнений
в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

3. Подводящие упражнения применяются:

а) если обучающийся недостаточно физически развит
б)если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок

4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
а) через рот и нос попеременно
б)только через рот
в) только через нос

5. Назовите способы передвижения человека:
а) группировка
б) метание
в) ползание

Тема 9. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Осанка - это:
а) пропорциональное соотношение всех частей тела
б)привычное положение тела непринужденно стоящего человека
в) соотношение длины туловища и ног человека

2. Основой антропометрических стандартов является:
а) возраст
б)вес
в) рост

3. К субъективным показателям самоконтроля относятся:
а) настроение
б)жизненная ёмкость легких
в) скорость реакции на раздражители

4. К объективным показателям самоконтроля относятся:
а) артериальное давление
б)работоспособность
в) переносимость нагрузок

5. Степ-тест Кэрша является показателем деятельности:
а) нервно-мышечного аппарата
б)сердечно-сосудистой системы
в) вестибулярного аппарата

6. Состояние дыхательной системы оценивается по результатам:
а) пробы Ромберга
б)пробы Мартине
в) пробы Генчи

7. Укажите верное определение индекса Кетле:
а) отношение окружности грудной клетки к росту
б)отношение жизненной ёмкости легких к массе тела
в) отношение массы тела к росту

Тема 10. **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

1. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:
а) финансово-экономическое состояние сферы деятельности
б)содержание и условия труда
в) востребованность профессии

2. К какой группе профессий относится труд менеджера, юриста, экономиста:
а) умственный и преимущественно умственный труд
б)малоподвижный, однообразный лёгкий физический труд
в) тяжёлый физический труд

3. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

а) круглогодично

б)во вне учебное время

в) в каникулярное время

4. Для работника умственного труда суточные энергетические затраты должны составлять:

а) мужчины 2200-3000 ккал, женщины 2000-2500 ккал

б)мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал

в) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал

5. Профессиональная деятельность экономиста, менеджера, юриста характеризуется:

а) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, преобладанием умственной деятельности

б)значительной умственной нагрузкой, высокой трудоспособностью в экстремальных условиях

в) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0 и выше.
2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
3	Прыжки со скакалкой кол-во рз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28-29	20-27	15-19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4-6	2-3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
6.	Подтягивание на высокой переклади-не из виса, к.р.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16-20	10-15	5-9	4 и ниже

		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
9.	«Поза аиста», с	Ю	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
10.	Плавание 50 м, с	Ю	40 и ниже	41-44	43-48	49-57	58 и выше
		Д	54,0 и ниже	55,1-1,03	1,04-1,14	1,15-1,24	Без вр.
11.	ППФП бег 3000 м, мин.	Ю	12 и ниже	12,35-13,9	13,10-13,49	13,50-14,39	14,30 и выше
	ППФП бег 2000 м, мин.	Д	10,15 и ниже	10,50-11,14	11,15-11,49	11,50-12,14	12,15 и выше
	Итого баллов	ю,д	45	36	27	18	9
	Итого РБ	ю,д	22,5	18	13,5	9	4,5

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.

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине " Элективные курсы по физической культуре " в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре 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.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Для управления образовательным процессом и повышения качества профессиональной подготовки выпускников, учет успеваемости студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется на бально-рейтинговой основе, с использованием системы зачетных единиц, оценивая индивидуальные результаты обучения студентов.

Бально-рейтинговая система (БРС) – основана на использовании совокупности контрольно-рейтинговых мероприятий на заданном временном интервале обучения.

Основной целью БРС является повышение объективности, достоверности и регулярности оценки уровня освоения программного материала учебной дисциплины (УД).

БРС по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» состоит из 4 модулей в каждом семестре. Порядок начисления баллов осуществляется по результатам текущего, рубежного и итогового контролей освоения содержания модулей по учебной дисциплине за семестр.

Каждый модуль состоит из нормативных материалов (посещение занятий, выполнение контрольных тестов, участие в спортивно-массовых мероприятиях института, демонстрации освоения методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий, реферата, результатов спортивного совершенствования и т.д.), представленных в таблице системы набора баллов.

Условия и календарные сроки контрольных точек по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» распределены по учебным неделям семестра следующим образом:

рубежный контроль в конце 1-го модуля УД 6-я неделя;
рубежный контроль в конце 2-го модуля УД 10-11 неделя;
рубежный контроль в конце 3-го модуля УД 14-15 неделя;
рубежный контроль в конце 4-го модуля УД 18 неделя.

Итоговый контроль УД за семестр осуществляется в сроки, предусмотренные учебным планом.

К итоговому контролю (зачету) допускаются студенты, набравшие в рубежных точках контроля не ниже минимального количества баллов.

Для получения оценки «зачтено» студент должен набрать 51-100 баллов, что составляет 8,5% - 16,6% от 100% освоения общего объема содержания учебной дисциплины.

В случае, если студент в течении семестра не выполнил требования текущего или рубежного контролей, студент имеет право ликвидировать имеющиеся задолженности с разрешения заведующего кафедрой.

Система набора баллов по дисциплине

	Баллы	Выполнение уч. плана дисц. в %
I Рубежный контроль (пр-ть 6 недель, к.т. 6 неделя)		
1. ***Контрольное тестирование физической подготовленности:***	**3-15**	**2,5**
а) бег 100 м (м,ж);	0-5	
б) бег 1000 м (м,ж);	0-5	
в) прыжки в длину с места (м,ж);	0-5	
2. ***Посещаемость*** (конкретное количество занятий к контрольной точке):	**0-12**	**2,0**
- при нагрузке 4 ч. в неделю, каждое занятие	1б	
- при нагрузке 2 ч. в неделю, каждое занятие	2б	
II Рубежный контроль (пр-ть 5 недель, к.т. 10-11 неделя)		
1. ***Основное отделение*** – освоение методических основ проведения оздоровительно-тренировочных, спортивно-тренировочных занятий	**0-26**	**4,3**
Спортивное отделение – Участие в спортивных соревнованиях:	**0-26**	**4,3**
а) института	2	
б) городские	4	
в) областные	8	
г) Сибирского Федерального Округа	12	
д) Всероссийские	20	
Подготовительное отделение – реферат	**0-26**	**4,3**
2. ***Посещаемость*** **(**конкретное количество занятий к контрольной точке):	**0-8**	**1,4**
- при нагрузке 4 ч. в неделю, каждое занятие	1б	
- при нагрузке 2 ч. в неделю, каждое занятие	2б	
III Рубежный контроль (пр-ть 4 недели, к.т. 14-15 неделя)		
1. ***Контрольное тестирование физической подготовленности:***	**2-10**	**1,2**
а) подтягивание на перекладина (м);	0-5	
б) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (ж);	0-5	
в) плавание 50 м(м,ж).	0-5	
2. ***Посещаемость*** (конкретное количество занятий к контрольной точке):	**0-10**	**1,7**
- при нагрузке 4 ч. в неделю, каждое занятие	1б	
- при нагрузке 2 ч. в неделю, каждое занятие	2б	
IV Рубежный контроль (пр-ть 3 недели, к.т. 18 неделя)		
1. Основное отделение:		
– участие и проведение спортивно-массовых мероприятий	**0-15**	**2,5**
– наличие звания и разряда	**0-30**	**2,5**
Спортивное отделение – занятия в сборных командах института	**0-40**	**2,5**
Подготовительное отделение – реферат	**0-26**	**4,3**
2. ***Посещаемость*** (конкретное количество занятий к контрольной точке):	**0-6**	**1,0**
- при нагрузке 4 ч. в неделю, каждое занятие	1б	
- при нагрузке 2 ч. в неделю, каждое занятие	2б	
Итого за семестр:	51-100	8,5 – 16,7

Содержание текущего и итогового контроля для студентов специальных медицинских групп

Текущий контроль:

Формы контроля (рейтинговое оценивание)

Итоговый контроль:

Формы контроля (рейтинговое оценивание)- посещаемость, тестирование физической подготовленности, физического развития и заполнение карты занимающегося в СМГ, теоретическое тестирование.

Рейтинговая система оценки качества образования студентов специальных медицинских групп

1 блок. Посещаемость.

Число баллов за семестр по данному блоку рассчитывается по числу занятий в семестре. Посещение одного занятия оценивается в 5 баллов.

На каждом курсе в каждом семестре количество часов специальных медицинских групп составляет – 68 (34 занятия).
Максимальное количество баллов по данному блоку = 170 (34 занятия х 5 баллов).

Таблица 1

Показатель	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Посещаемость	165-170	160	155	150	145
Рейтинг-балл	33-34	32	31	30	29

2 блок. Оценка физической работоспособности и здоровья студентов. Физическая работоспособность оценивается по 6-моментной функциональной пробе сердечно-сосудистой системы. Оценка здоровья проводится по интегральному показателю уровня физического состояния организма, включающего в себя суммарный показатель физического развития и физической подготовленности.. 6-моментная проба проводится самостоятельно каждую неделю в дневниках самоконтроля. Интегральный показатель уровня физического состояния высчитывается в конце каждого курса в индивидуальных картах занимающегося в специальных медицинских группах (Таблица 3).

Таблица 3

Показатель	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Уровень физической работоспособности (по 6-моментной пробе)	300-350	350-400	400-450	450-500	500 и <
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2
Интегральный показатель - уровень физического состояния	20	18	16	14	12
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2
Итого РБ	2	1,6	1,2	0,8	0,4

Индивидуальная карта студента, занимающегося в СМГ

1. Ф.И.О. _____
2. Возраст (полных лет и дата рожд.)_____
3. Заболевание_____
4. Факультет, курс, группа _____
5. Ваша физическая активность_____

5. Антропометрические измерения: Начало учебного года:

Рост (см)_____Вес (кг)_____ОГК (см)_____

Конец учебного года:

Рост (см)_____Вес (кг)_____ОГК (см)_____

6. Самототип _____Индекс Кетле _____

7. Данные кардио-респираторной системы: Начало учебного года:

Частота сердечных сокращений уд./мин_____

Артериальное давление мм.рт.ст._____ЖЕЛ_____

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), с _____

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе), с _____

Конец учебного года:

Частота сердечных сокращений уд./мин _____

Артериальное давление мм.рт.ст. _____ЖЕЛ_____

Проба Штанге, с _____

Проба Генчи, с _____

8. Максимальное потребление кислорода_____

9. Индекс Кердо_____

10. 6-моментная проба уровня работоспособности:

В начале года _____

В середине года_____

В конце года _____

11. Физическая подготовленность: Начало учебного года:

Гибкость (см) __ Прыжок в длину с места (см)____Поза аиста,с_____

Силовая выносливость м.бр.пресса / кол. раз за 1 мин.___Сила мышц рук, кол. Раз_____

Конец учебного года:

Гибкость (см)___Прыжок в длину с места (см)___Поза аиста, с_____

Силовая выносливость м.бр.пр./кол.раз за 1 мин.___Сила мышц рук, кол. раз____

12. Комплексная оценка физического состояния студента:_____

13.Ваши пожелания по организации занятий СМГ:_____

3 блок. Физическая подготовленность. Физическая подготовленность учитывается в конце 1,2,3,4,5,6 семестрах и записывается в индивидуальных картах студента, занимающегося в СМГ.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Силовые	1. разгибание рук из упора лежа, кол. раз за мин. 2. поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	М-3 Д-2 М-10 Д-8	М-5 Д-3 М-15 Д-10	М-7 Д-5 М-20 Д-15	М-9 Д-7 М-25 Д-20	М-12 Д-9 М-30 Д-25
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	М-130 Д-120	М-140 Д-130	М-150 Д-140	М-160 Д-150	М-170 Д-160
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	М-5 Д-10	М-10 Д-15	М-15 Д-20	М-20 Д-25	М-25 Д-30
Координация	«Поза аиста», сек	4 и <	5-10	11-15	16-20	21и >
Итого РБ		5	9	14	18	20

4 блок. Ведение дневника самоконтроля.

В дневнике самоконтроля должно быть представлено:

1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.
2. График профиля здоровья по основным системам организма.
3. Методика определения 6-моментной пробы.
4. Результаты еженедельного определения 6-моментной пробы.
5. График динамики 6-моментной пробы за семестр.
6. Результаты определения уровня физической подготовленности.
7. График индивидуального профиля физической подготовленности.

В личной карте, занимающегося в специальной медицинской группе, которая находится у преподавателя по лечебной физической культуре, должно быть представлено:

1. Результаты определения физического развития – массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, гипоксические пробы Штанге и Генчи. Расчетные единицы – индекс Кетле, индекс Кердо.

2. Результаты определения физической подготовленности.

3. Определение интегрального показателя физического состояния.

Личная карта заполняется совместно с преподавателем в конце каждого семестра.

Таблица 5

Показатели	5	4	3	2	1	0
Содержание и оформление уровня физической работоспособности	Без замечаний	Замечания в оформлении	Замечания в содержании	Замечания и в содержании и в оформлении	Большое количество замечаний (более 50%)	Дневник не представлен
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Содержание и оформление уровня физической подготовленности	Без замечаний	Замечания в оформлении	Замечания в содержании	Замечания и в содержании и в оформлении	Большое количество замечаний (более 50%)	Дневник не представлен
РБ	1,0	0,8	0,6	0,4	0,2	0
Итого баллов	10	8	6	4	2	0
Итого РБ	2,0	1,6	1,2	0,8	0,4	0

5 блок. Дополнительный.

Таблица 6

Показатели	Оценка в баллах				
	5(1РБ)	4(0,8РБ)	3(0,6РБ)	2(0,4РБ)	1(0,2РБ)
Помощник организатора соревнований	В университете	На факультете	В группе		
Оформление и приведение инвентаря в порядок	В университете	На факультете	В группе		
Болельщик	В университете	На факультете	В группе		
Организация и проведение детского спортивного мероприятия	1 мероприятие – 10 баллов (2РБ)				

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование
	Основная литература
1.	Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для вузов / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: академия, 2012. – 329 с. – (Высшее профессиональное образование).
2.	Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереот. – Советский спорт.- 2005.-224 с.
3.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.- 2012. -328 с.
	Дополнительная литература
1.	Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль, / В.И.Лях. – М., 2007. – 104с.
2.	Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 509 с. – (Учебник для вузов).
3.	Адаптивная физическая культура / Под. ред. Н.Н. Чеснокова. – М., 2000. – С. 17-19.
	Методические пособия / рекомендации
1.	Аксенова, А.Н. Физическая культура в режиме обучения и воспитания учащихся общеобразовательных школ. / А.Н.Аксенова, К.С.Седова // Методическое пособие для учителей физической культуры, студентов педагогических вузов, педагогов-валеологов. – Новокузнецк: Изд-во НГПИ, 2000.- 27с.
2.	Аксенова, А.Н. Организация здоровьесберегающего сопровождения учебного процесса в начальной школе. / А.Н.Аксенова, К.С.Седова // Методические рекомендации по здоровьесберегающим технологиям в школьном образовании. / А.Н.Аксенова, К.С.Седова, О.В.Коняева. - Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2003.- 54с.
3	Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – С. 17-34.
4	Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Текст]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. – 58 с. – Литература: с.55-57.
5	Купчинов, Р.И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. групп учеб.-тренировоч. учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
6	Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика. В 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7	Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие для вузов / Б.Х. Ланда. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 207 с. – Литература: с. 58-61.
8	Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе:учебное пособие для преподавателей и студентов I – V курсов всех специальностей./ Н.В. Лукьянец. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2013 (с грифом СибРУМЦ)
9	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Метод. указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Н.В. Лукьянец, М.Р. Давыденко, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2002.

10	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Метод.указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Н.В. Лукьянец, М.Р. Давыденко, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2004
11	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: Метод.пособие для студентов и преподавателей вузов/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Н.В. Лукьянец, Н.П. Тимакин, Новокузнецк Изд. центр НФИ КемГУ, 2000
12	Подготовка к сдаче контрольного тестирования студентов вуза по программе учебного многоборья. Метод. указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Г.А. Обыденников, В.П. Шумилов, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2003
13	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Метод.указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Г.А. Обыденников, В.П. Шумилов, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2006
14	Харитонова, Л.Г. Дифференцированный подход в процессе физического воспитания школьниц с различным соматотипом: монография / Л.Г. Харитонова, А.Н. Аксенова, К.С.Седова: под ред. д-ра биол. наук, профессора Л.Г.Харитоновой. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 204с. ISBN 5-7065-0287-0
15	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов / / Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Центр Академия, 2003. – 480 с.
16	Хайбуллина Д.Р.Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные.-Новокузнецк, 2014г.
17	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Метод.указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Н.В. Лукьянец, Л.Л. Оськина, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2004
18	Физическая культура личности. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Метод.указания/ Мин-во обр-я РФ; НФИ КемГУ; Сост.: Л.Л. Оськина, М.Р. Давыденко, Новокузнецк, Изд. Центр, НФИ КемГУ, 2006

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе:учебное пособие для преподавателей и студентов I – V курсов всех специальностей./ Н.В. Лукьянец. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2013 (с грифом СибРУМЦ)

2. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.Р. Хайбуллина; НФИ КемГУ. – Электронные текстовые данные.-Новокузнецк, 2014г.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы	
1	http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/
2	http://lib.sportedu.ru/links.html
3	http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/
4	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
5	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

Возможность доступа студентов к электронным фондам учебно-методической документации:

Обеспечение образовательного процесса электронно-библиотечной системой, необходимой для реализации заявленных программ.

ЭБС издательства «ЛАНЬ»

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	ЭБС Издательства Лань http://e.lanbook.com/
2.	Сведения о правообладателе электронно- библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	ООО «Издательство Лань», Договор № 29-ЕП от 04.03.2015г., срок действия - до 4 марта 2016 г.
3.	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 г.
4.	Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Свидетельство о регистрации СМИ Эл.№ ФС77-42547 от 3.11.2010 г.
5.	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно- библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для.25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования	Одновременный и неограниченный доступ ко всем книгам, входящим в пакеты, в любое время, из любого места посредством сети Интернет

ЭБС «ZNANIUM.COM»

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	ЭБС «znanium.com» http://znanium.com
2.	Сведения о правообладателе электронно- библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	Научно-издательский центр «ИНФРА-М». Договор №1-ЭБС от 24.03.2014 (Основная коллекция), срок до 30.04.2015. Договор №2-ЭБС от 24.03.2014 (Коллекции партнеров), Срок – 25.04.2015 г.

3.	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620724 от 25.11.2010 г.
4.	Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Свидетельство о регистрации СМИ Эл.№ ФС77-49601 от 02.05.2012г.
5.	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно- библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для.25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования	Одновременный и неограниченный доступ ко всем книгам, входящим в коллекции, в любое время, из любого места посредством сети Интернет.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

№ п/п	**Основные сведения об электронно-библиотечной системе**	**Краткая характеристика**
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	ЭБС «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru
2.	Сведения о правообладателе электронно- библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	ООО «НексМедиа» Договор № 13-01/15 от 24.02.2015, срок до 24 февраля 2016 год
3.	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных №2010620554 от 27.09.2010 г.
4.	Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Свидетельство о регистрации СМИ Эл. №ФС 77-42287 от 11.01.2010г.
5.	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно- библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для.25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования	Одновременный и неограниченный доступ ко всем книгам, входящим в пакеты, в любое время, из любого места посредством сети Интернет, авторизованный.

ЭБС ЮРАЙТ

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	ЭБС ЮРАЙТ http://biblio-online.ru
2.	Сведения о правообладателе электронно - библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	ООО «Электронное издательство «Юрайт» Договор № 7 от 24.02.2015, срок до 24.02.2016 г. Договор № ЕП-67- 223/2014, срок до 20.09.2015 г.
3.	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных №2013620832 от 15.07.2013 г.
4.	Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № ФС 77-53549 от 04.04.2013г
5.	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно- библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования	Одновременный и ограниченный доступ к книгам, входящим в подписку, в любое время, из любого места посредством сети Интернет, авторизованный.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в ВУЗе отличается от занятий в спортивных школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 2 раздела: теоретический и учебно-тренировочный, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

При подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Жанр аудиторной лекции (лат. Lectio «чтение») рассматривается как особая форма совместной работы лектора и слушателей по синхронному продумыванию конкретной проблематики. Лекционный материал, предлагаемый слушателям в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно. и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное, спортивное и подготовительное отделение.

Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями. Спортивное отделение - студенты из основного отделения, имеющие спортивный разряд, звание или достаточный опыт занятий одним из видов спорта, культивируемых в НФИ КемГУ (волейбол, баскетбол, футбол, плавание, легкая атлетика, борьба, бадминтон, настольный теннис, пауэрлифтинг).

К подготовительному отделению относятся студенты имеющие специальную медицинскую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение

имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Учебное многоборье. Контрольное тестирование по учебному многоборью проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре Министерства образования Российской Федерации:

- бег - 100 м;
- бег на длинные дистанции;
- подтягивание на перекладине (хват сверху - одна попытка);
- прыжок в длину с места (три попытки);
- плавание вольным стилем 100 м.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе, спортивной или другой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется из положения низкого старта.

Бег на длинные дистанции. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету сдающий опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Сдающий резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание ног до касания перекладины. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится поднятие прямых ног

вверх до касания перекладины. Руки прямые. Упражнение выполняется под счет. Не допускается использование поддерживающих приспособлений.

Программа учебного многоборья для женщин. Контрольное тестирование по учебному многоборью проводится в соответствие с программным материалом по физической культуре министерства образования Российской Федерации:

- бег - 100м;
- бег на средние и длинные дистанции;
- сгибание рук в упоре лежа на скамейке (одна попытка);
- сед из положения лежа на спине, ноги закреплены
- прыжок в длину с места (три попытки);
- плавание вольным стилем 50 м.

Бег на 100. Бег на короткие дистанции способствует развитию скоростно-силовых качеств. Дистанция для бега на короткие дистанции размечается на стадионе, спортивной площадке с твердым покрытием.

Бег на средние и длинные дистанции. Бег на средние и длинные дистанции способствует развитию выносливости и проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Сгибание рук лежа на скамейке. Это упражнение относится к разряду силовых нормативов, сила - одно из физических качеств. В отличие от бега силовые нормативы имеют различную координационную структуру, а также интенсивность. Упражнение выполняется в упоре на гимнастической скамейке. Норма засчитывается по количеству отжиманий, выполненных с сохранением правильного положения тела (спина и ноги прямые). Руки необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, разгибать до полного их выпрямления. Дыхание произвольное, но без задержек. Упражнение выполняется под счет. Ошибками считаются: неполная амплитуда движений; сильное прогибание спины во время выпрямления рук - так, что бедра касаются пола; поочередное сгибание и разгибание рук. При сгибании рук запрещается ложиться на опору, расслабляя все мышцы рук и туловища (отдыхать).

Сед из положения лежа (лицом вверх) ноги закреплены. Это упражнение относится - так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (1 минуты) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги и обхватывает себя за плечи. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Прыжки в длину с места. Трудно переоценить значение прыжков в физическом совершенствовании человека, они прекрасно развивают мышцы не только ног, но и спины, брюшного пресса поясничной области, способствуют совершенствованию физических качеств - быстроты, силы, ловкости и прыгучести; прыжки развивают глазомер, координацию, точность движений. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Сдающий резко взмахивает ими, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Выбирается максимальный из трех результатов.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Реализация содержания учебной программы предусматривает широкое использование продуктивных и активных методов обучения.

Реализация учебного материала практического раздела программы предполагает использование технологий дифференцированного и уровневого обучения, методов физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), широкое применение традиционных видов спорта и новейших систем и направлений физического воспитания, методов адаптивной физической культуры; при организации практических занятий со студентами специальных медицинских групп задействуются методы кинезотерапии, двигательно-содержательной рефлексии, дистанционные формы обучения.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- Спортивный комплекс «Олимп»
  - зал атлетической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м^2
  - зал ритмической гимнастики (6 х 18 м) – общей площадью 108 м^2
  - фитнес-центр (6 х 18 м) – общей площадью 108 м2
  - спортивный игровой зал (18 х 30 м) - общей площадью 540 м^2;
  - спортивный игровой зал (18 х 12 м) – общей площадью 216 м^2;
  - шахматный клуб – общей площадью 48 м^2;
  - стадион с футбольным полем (90 х 60м) и круговой беговой дорожкой (300м);
  - спортивное электрическое табло;
  - радиоузел;
  - лыжехранилище на 100 пар лыж.
- Спортивный клуб ФФК
- Центр здоровья
- Спортивный зал факультета иностранных языков

Составитель: Давыденко М.Р. ст. преподаватель каф. ФК

Макет рабочей программы дисциплины одобрен научно-методическим советом (протокол № 8 от 09.04.2014 г.)