




**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«26» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**по направлению подготовки  
40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»**

**Профиль:  
«Уголовно-правовой»**

**Квалификация – бакалавр  
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная**

Москва 2021 г.

Рабочая программа по дисциплине «**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 13 августа 2020 г. № 1011, для обучающихся по направлению подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**.

**Составитель:**

**Бодашков Вячеслав Васильевич**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

на заседании кафедры «Социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин»  
«23» августа 2021 г., протокол № 1

**Заведующий кафедрой**



Джалилова Н.А.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

### Структура программы

	Выписка из ФГОС
1.	Выписка из Учебного Плана
2.	Трудоёмкость дисциплины
3.	Компетенции, закрепленные за дисциплиной. Индикаторы достижения компетенций. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4	Место дисциплины в структуре образовательной программы
5	Содержание и структура дисциплины:
6	Общее содержание практического модуля «Атлетическая гимнастика»
7.	Содержание практического раздела по видам подготовки в каждом семестре
8.	Контрольный раздел
9.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)
10.	Фонд оценочных средств (приложение 2)
11	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)
12	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
13.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)
14	Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)
15	Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
16	Литература по дисциплине (представлена в основной программе «Физическая культура»)
	Прил. №1. Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре
	Прил. №2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)
	Прил. №3. Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)
	Прил. №4. Примерная тематика НИРС для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре
	Прил. №5. Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контролю

### **Аннотация**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»** входят в состав подготовки студентов по физической культуре и являются важным компонентом целостного всестороннего развития личности, находят свое отражение в состоянии здоровья, качестве жизни и эффективности профессиональной деятельности студента и выпускника института. Обучающиеся имеют возможность изучать дисциплину в объеме не менее 328 часов.

В результате освоения элективного курса студенты узнают: основные концепции индивидуального здоровья, практические методы и способы формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; основы содержания и методики самостоятельной спортивной тренировки, методы и способы самоорганизации и самостоятельной работы в области физической культуры, культуры здоровья; основы построения оптимальных моделей жизнедеятельности, основы формирования здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; использовать стратегии здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности.

Студенты учатся самостоятельно методически правильно выбирать комплексы физических упражнений, организовывать и проводить занятия с собой и своими близкими для целенаправленного воздействия на те или иные физиологические системы организма с физкультурно-оздоровительной, тренировочной, рекреационно-восстановительной, лечебной направленностью; достигать и поддерживать привычное хорошее самочувствие и настроение, оптимальный уровень физической подготовленности, высокую социальную и профессиональную активность и работоспособность.

В результате освоения элективного курса (модуль «Атлетическая гимнастика») студенты также овладевают: практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; средствами физического и психического оздоровления, закаливания, методами укрепления здоровья; различными методами и приёмами формирования и развития двигательных навыков, умений, а также основных физических качеств; навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; должным уровнем физической подготовленности и физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..

## Выписка из ФГОС

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат, бакалавриат, от 13 августа 2020 г. № 1011, для обучающихся по направлению подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**.

### **1. Выписка из Учебного Плана** **о трудоемкости дисциплины** **«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

### **2. Трудоемкость дисциплины. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 ч.**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>очная форма обучения</b>	<b>очно-заочная форма обучения</b>	<b>заочная форма обучения</b>
Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	328	328	328
Контроль			
Форма итогового контроля по дисциплине	зачет	зачет	зачет

### **3. Компетенции, закрепленные за дисциплиной. Индикаторы достижения компетенций. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	РОЗ УК-7.1: - знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	РОУ УК-7.2: - уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в конкретной профессиональной деятельности.	РОВ УК-7.3: - владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### **4. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в рамках

обязательной части учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по указанному направлению и профилю подготовки очной, заочной, очно-заочной форм обучения. Освоение курса базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по курсу «Физическая культура», а также ряда социогуманитарных и естественнонаучных дисциплин, предусмотренных по учебному плану указанного направления.

### 5. Содержание и структура дисциплины:

Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) по семестрам, разделам темам и видам подготовки учебного модуля «Атлетическая гимнастика»

#### Все формы обучения

Разделы, темы обучения, виды учебных занятий, виды подготовки	I сем	Семестры обучения				
		II сем	III-сем	IV-сем	Vсем	VI-сем
<b>I. Теоретико-практический раздел</b>						
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2					
Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.		2				
Оказание первой медицинской помощи			2			
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП)				2		
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания					2	
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе						2
<b>Итого часов</b>		<b>12</b>				
<b>II. Практический раздел модуля «Атлетическая гимнастика»</b>						
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	18
Методическая подготовка	4	4	4	4	4	4
<b>Практические занятия</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>50</b>
<b>Итого часов на практический раздел</b>		<b>280</b>				
<b>III. Контрольный раздел</b>	6	6	6	6	6	6
<b>Итого часов на контрольный раздел</b>		<b>36</b>				
<b>Всего часов по семестрам</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
<b>Итого часов на практический раздел</b>		<b>316</b>				
<b>Итого часов на модуль «Атлетическая гимнасти-</b>		<b>328</b>				

ка»						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)*		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Контрольная работа, реферат, НИРС (для обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья)		+	+	+	+	+
Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимнастики) и самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) во внеучебное время в объёме не менее 4-5 часов в неделю.						

\*Зачет по указанному в УП семестру

### **Содержание и структура «Элективного курса по физической культуре и спорту» (модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Содержание дисциплины составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Учебная программа по «Физической культуре» включает в себя два больших раздела: теоретический и практический. Каждый раздел имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

Научно-практическими и специальными знаниями, методическими и двигательными навыками и умениями по физической культуре обучающиеся овладевают на теоретических и практических занятиях в соответствии с учебными программами.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Программа занятий по физическому воспитанию должна носить профессионально-прикладной характер.

В целях нормирования физической нагрузки обучающиеся должны овладеть методикой самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Кроме учебных занятий по физической культуре обучающимся рекомендуется принимать участие в спортивной работе Университета, регулярно заниматься утренней физической зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) и самостоятельной физической тренировкой (либо в спортивном обществе, секции, клубе) не менее 4-5 часов в неделю.

#### **Теоретико-практический раздел**

Теоретический материал включен в контекст практических занятий и направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение обучающихся к физической культуре. Содержание теоретического раздела дисциплины по темам:

Тема 1. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа

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.

Тема 2. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.

Цели, задачи и виды самоконтроля. Дневник самоконтроля. Основные методы и показатели самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 3. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях физической культуры.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП) – 2 часа

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности. Гимнастика в течение трудового дня. 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.

Тема 5. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 2 часа

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. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе – 2 часа

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. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

### **Практический раздел**

Основным видом учебных занятий являются практические занятия, которые имеют учебно-тренировочную и учебно-методическую направленность с целью формирования и развития физических и прикладных качеств, методических основ применения полученных знаний, навыков и умений в области физической культуры и спорта по отношению к себе



и своим близким в процессе организации повседневной жизнедеятельности.

### **Общее содержание практического модуля**

#### **«Атлетическая гимнастика»**

Практический раздел модуля «Атлетическая гимнастика» содержит большое количество разнообразных упражнений из различных систем физических упражнений и видов спорта.

В узком понимании (в узком смысле толкования термина) атлетическая гимнастика включает в себя, главным образом, физические упражнения с различного рода отягощениями, утяжелителями, грузами и направлена, преимущественно, на развитие силы и её составляющих (максимальная (абсолютная) сила, взрывная сила, силовая выносливость, динамическая сила и др.).

В широком смысле (а в настоящей рабочей учебной программе реализуется именно такой подход) термин «атлетическая гимнастика» является собирательным, объединяющим, интегративным и включает в себя такие направления формирования и развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических и функциональных систем организма, которые выполняют задачу гармоничного развития указанных систем и всего организма в целом.

**Содержание модуля с точки зрения входящих в него систем физических упражнений.** В программно-учебный модуль под общим названием «Атлетическая гимнастика» включены системы физических упражнений как собственно атлетической направленности, так и упражнения из других спортивно-оздоровительных систем физической культуры гимнастического характера аналогичной или схожей направленности; либо направленности, расширяющей воздействие физических упражнений на организм и оказывающих на него оздоровительное, общеукрепляющее, развивающее и корректирующее влияние.

В элективный курс «Атлетическая гимнастика», помимо атлетических упражнений, включены физические упражнения (или отдельные элементы физических упражнений) из таких спортивно-оздоровительных систем, как: общеразвивающая, основная и гигиеническая гимнастики; калланетика; стретчинг; пилатес; фитбольная гимнастика; шейпинг; изометрическая гимнастика; аэробика; плавание; лечебная (корректирующая) гимнастика.

**Содержание модуля с точки зрения использования в ходе учебно-тренировочного процесса различного спортивного инвентаря, оборудования, снаряжения и др.** В содержание практического раздела элективного учебного модуля «Атлетическая гимнастика» входят следующие виды (комплексы) физических упражнений:

1. Упражнения общеразвивающего характера без предметов, снарядов, устройств, приспособлений.
2. Упражнения с использованием предметов, снарядов, отягощений, утяжелителей, грузов, приспособлений.
3. Упражнения с использованием конструкций, устройств, тренажёров.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

При этом возможный характер (режим) мышечной работы в процессе учебно-тре-

нировочных занятий: преодолевающий, уступающий, изометрический.

Более подробная и детальная классификация (типология) физических упражнений при проведении учебно-тренировочных занятий по модулю «Атлетическая гимнастика» приведена ниже. Это могут быть физические упражнения:

1. Без использования снарядов (предметов), приспособлений, устройств (лёжа, сидя, стоя, в парах).
2. С использованием наклонной доски, гимнастической скамейки, стула, табуретки, подставки, платформы, степ-платформы.
3. На высокой (низкой) гимнастической перекладине, на кольцах или различных видах гимнастических трапеций, на канате.
4. На брусьях (параллельных, разновысоких).
5. На «шведской» стенке с навесными конструкциями и без таковых.
6. С использованием гантелей (гантельная гимнастика).
7. С использованием гирь различного веса.
8. С использованием штанги и с грифов различной конфигурации.
9. С использованием блинов (дисков) от штанги.
10. С использованием спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов.
11. С использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов).
12. С использованием фитбольных мячей (фитбольная гимнастика) (англ. «fit» – оздоровление, «ball» – мяч).
13. На разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений.
14. На кардиотренажёрах (беговая дорожка, гребной тренажёр, эллиптический тренажёр, велотренажёр, стэп-тренажёр и др.).

**Содержание модуля с точки зрения воздействия физических упражнений на различные группы мышц.** В процессе учебно-тренировочных занятий с помощью физических упражнений должны быть задействованы все основные (главные) мышцы и мышечные группы тела:

1. **Мышцы верхних конечностей, шеи и плечевого пояса:** двуглавые мышцы плеча (бицепс плеча), ремённые мышцы головы, трёхглавые мышцы плеча (трицепс плеча), плечелучевые мышцы, дельтовидные мышцы (задняя, передняя, средняя дельты), мышцы предплечья, мышцы кисти и запястья и др.

2. **Мышцы груди и брюшного пресса:** большие грудные мышцы (верхний, средний, нижний отделы); передние зубчатые мышцы; межрёберные мышцы; прямые мышцы живота (верхний отдел, нижний отдел, средний отдел); наружные косые мышцы живота; внутренние косые мышцы живота; поперечные мышцы живота; гребенчатые мышцы и др.

3. **Мышцы спины и ягодиц:** широчайшая мышца спины; трапециевидная мышца спины; большая и малая ромбовидные мышцы; нижние задние зубчатые мышцы; большая и малая круглые мышцы; поясничные мышцы; подостные мышцы; большие ягодичные мышцы (большая, средняя) и др.

4. **Мышцы нижних конечностей:** двуглавые мышцы бедра (бицепс бедра); четырёхглавые мышцы бедра (квадрицепс); полуперепончатая, полусухожильная мышцы; икроножные мышцы; камбаловидные мышцы; приводящие мышцы бедра; отводящие мышцы бедра; портняжные мышцы; передние большеберцовые мышцы и др.

**Содержание модуля с точки зрения формирования и развития различных физических качеств.** В ходе учебно-тренировочного процесса по программе модуля «Атлетическая гимнастика» развитие получают все основные физические качества: сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота. Однако, преимущественное развитие всё-таки получает сила и её разновидности.

**Сила.** При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. **Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. **Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. **«Взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. **Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.

6. **Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. **Выносливость к динамической** работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. **Статическая выносливость** – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

7. **Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать (координировать) мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Это **способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой** при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

**Направленность воздействия силовых упражнений**, в основном, определяется следующими их характеристиками:

- методом тренировки определённого физического качества;
- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;

- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для формирования и развития силы и её компонентов используются физические упражнения:

– *с собственным весом* (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», футбола и др.);

– *с внешним отягощением или сопротивлением* (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги, набивных мячей и утяжелённых гимнастических палок; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов; силовых тренажёров и др.);

– *упражнения изометрического характера*.

**Гибкость.** Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). При воспитании гибкости используют метод повторных упражнений.

**Ловкость.** Применяемые для воспитания ловкости общеразвивающие упражнения с предметами и без них рекомендуется выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке и скамейке, упражнения в лазании, перелезании, танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, прыжки на батуте и т.д. Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта обучающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости. Постоянное повышение координационной сложности упражнений также способствует эффективному развитию ловкости.

**Общая выносливость.** Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость. Для развития данного качества в модуле «Атлетическая гимнастика» применяются упражнения на кардиотренажёрах, а также в процессе занятий на открытых плоскостных сооружениях – легкоатлетические упражнения в беге на средние и длинные дистанции по беговой дорожке стадиона или по пересечённой местности, плавание.

**Содержание модуля с точки зрения применяемых методов тренировки.** При воспитании (формировании и совершенствовании) *общей выносливости* используют различные методы: *равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, повторный, контрольный (соревновательный)* методы.

Для воспитания мышечной силы используются следующие методы:

**Метод максимальных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный»).

**Метод повторных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», приём «суперсерий», приём комбинаций упражнений, «круговой»).

**Метод непердельных отягощений с предельным числом повторений.**

**Метод «до отказа»** (внутри метода «до отказа» можно применять различные ме-

тодические приемы. Возможные варианты: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов - «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов).

**«Ударный» метод.** «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

**Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.**

#### **Содержание практического раздела по видам подготовки**

Практический раздел включает в себя следующие виды подготовки:

**Общая физическая подготовка** -. ОФП направлена на совершенствование двигательных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, достижение высокой работоспособности, всестороннее и гармоничное развитие обучающихся. ОФП является базой (основой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. В ОФП применяются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивной группе: ходьба, бег, прыжки, метания, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка - (СФП).** СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых и избранном виде спорта. Средствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. В СФП применяются упражнения для совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, стартов и поворотов, развития ведущих (основных) для плавания физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Упражнения на спортивных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. В данном виде подготовки в модуле «Плавание» изучаются техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, ныряния в длину и глубину, транспортировки пострадавшего на воде и др.

**Методическая подготовка.** Направлена на овладение способами организации самостоятельной деятельности. Методическая подготовка – это овладение обучающимися основами методической деятельности. При этом под методической деятельностью понимаются знания о деятельности (как изучать предмет) и практические умения, которые эту деятельность реализуют. Методическая подготовка складывается из теоретической и практической составляющих. К теоретической подготовке относится ознакомление (изучение) содержания различных направлений атлетической гимнастики и других видов гимнастик на основе их сравнительного анализа. К практической – овладение навыками и умениями в организации обучения и самообучения, методики проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для обучающихся, имеющих медицинские показания и противопоказания, разработаны кафедрой физического воспитания и спорта и применяются индивидуально для каждого обучающегося.

## **6. Содержание практического раздела по видам подготовки в каждом семестре:**

### **1**

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, фитбольная гимнастика).

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, «блинов» и грифов от штанги, с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов).

Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения на кардиотренажёрах.

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражнений под названием «Стретчинг», «Калланетика».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 50 м для начинающих пловцов до 250-500 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 12-15-17 минут со средним темпом движения.

Развитие скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непределных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

## 2

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перека-

ты, кувьрки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры.

### 3.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения на различные мышечные группы и отдельные мышцы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, выносливости, силы, быстроты. Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях. Упражнения на гимнастических снарядах, силовых тренажёрах и кардиотренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Игры и развлечения на воде. Свободное (произвольное) плавание, плавание на выносливость.

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Подтягивание из вися на перекладине и в упоре на брусьях с использованием дополнительного веса.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Комплексы упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений с гирями: толчок двух гирь двумя руками. Рывок гири поочерёдно левой и правой руками. Подъём двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения на кардиотренажёрах.

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного



ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного мето-

да, б) метода непредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

#### 4

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах. Упражнения ударного характера различными частями тела с использованием подвесных мешков, «груш», макетов и различных мишеней.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Подтягивание из виса на перекладине и отжимание в упоре на брусьях с использованием дополнительного веса.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Комплексы упражнений с гантелями. Техника выполнения упражнений с гириями: толчок двух гирь двумя руками. Рывок гири поочередно левой и правой руками. Подъём двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гириями.

Упражнения изометрического характера. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из системы физических упражне-

ний под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений.  
Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопределённых отягощений с предельным числом повторений и в) мето-

да «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гирями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода неопредельных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гирями, с собственным весом, с использованием силовых тренажеров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп с применением «ударного» метода при выполнении упражнений с отягощениями или весом собственного тела, а также при помощи подставок или специальных тумб для прыжковых упражнений. Характеристика и применение (освоение) «ударного» метода.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода «до отказа», используя различные методические приемы: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов.

Методика развития и совершенствования статической силовой выносливости с применением изометрического метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми

упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перека- ты, кувырки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревнователь- ным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тре- нажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры.

## 5

**Общая физическая подготовка.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предме- тов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перека- ты, кувырки, стойки.

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревнователь- ным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тре- нажёрах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег.

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражне- ния в парах. Простейшие акробатические упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения ударного характера различными частями тела с использованием подвесных мешков, «груш», макетов и различных мишеней. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Ла- зание по канату при помощи ног и с использованием одних рук. Разучивание и тренировка упражнений на петельной конструкции «TR-X». Запрыгивание и соскок на платформы различной высоты с отягощениями и без таковых.

Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Упражнения с использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов). Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями: рывок гири одной рукой (с чередованием рук) и толчок двух гирь двумя руками.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из систем физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-

ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

Развитие и совершенствование максимальной силы с применением метода максимальных усилий. Реализуется с помощью методических приёмов: а) приёма «равномерный», б) приёма «пирамида», в) приёма «максимальный».

Развитие и совершенствование «взрывной» и амортизационной силы, реактивной способности мышц с применением «ударного» метода.

Развитие и совершенствование силовой ловкости с применением метода точного дифференцирования мышечных усилий и смешанных режимов работы мышц. Комбинация названных методов с игровым методом развития ловкости.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопределённых отягощений с предельным числом повторе-

ний и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой». Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования максимальной (медленной) силы с применением метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный». Характеристика и применение (освоение) метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный».

Методика развития и совершенствования силовой ловкости с применением метода переключения с одного режима мышечной работы на другой. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

## 6

**Техническая подготовка.** Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Индивидуальные и групповые упражнения без отягощений. Упражнения в парах. Простейшие акробатические упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с собственным весом (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбольная гимнастика). Лазание по канату при помощи ног и с использованием одних рук. Тренировка упражнений на петельной конструкции «TR-X». Запрыгивание и соскок на платформы различной высоты с отягощениями и без таковых.



Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов). Упражнения с использованием гимнастических палок различной массы и длины (бодибары), а также набивных (утяжелённых) мячей – медболов (медицинболов). Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями: рывок гири одной рукой (с чередованием рук) и толчок двух гирь двумя руками.

Упражнения на разнообразных силовых тренажёрах с воздействием на основные мышечные группы и отдельные мышцы с применением различных видов рычагов, тяг и других приспособлений. Упражнения на кардиотренажёрах (беговая дорожка, эллиптический тренажёр, велотренажёр).

Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения на растяжение мышц и сухожилий из систем физических упражнений под названием «Стретчинг», «Пилатес», «Хатха-йога».

Выработка рациональной техники выполнения освоенных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения освоенных физических упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие и совершенствование общей выносливости с применением равномерного непрерывного метода: а) непрерывное равномерное плавание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением проплываемой дистанции (от 100 м для начинающих пловцов до 400-600 м – для умеющих плавать); б) непрерывное равномерное пробегание с невысокой (средней и малой) скоростью с сохранением постоянного ритма движений, с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 1000 м до 2000-3000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного равномерного метода в течение 15-20 минут со средним темпом движения.

Развитие и совершенствование общей выносливости с применением переменного непрерывного метода: а) непрерывное плавание с различными скоростями, чередуя отрезки, проплываемые с высокой интенсивностью, с отрезками дистанции для плавания с невысокой интенсивностью, используемые для отдыха и восстановления сил, с постепенным увеличением проплываемой дистанции; б) непрерывное пробегание дистанции с чередованием интенсивности («фартлек») с постепенным увеличением пробегаемой дистанции (от 800 м до 1500-2000 м); в) тренировка на кардиотренажёрах (бег по беговой дорожке, езда на велотренажёре, шаги на эллиптическом тренажёре и т.п.), с применением непрерывного переменного метода в течение 15-20-25 минут посредством регулирования скорости протяжки полотна дорожки или за счёт увеличения уровня нагрузки на велотренажёре (эллиптическом тренажёре).

Развитие и совершенствование скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: а) многократное проплывание коротких (25-50м) дистанций с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений руками и ногами; б) многократное пробегание коротких (200м-400м-600м) отрезков дистанции с высокой равномерной скоростью с сохранением постоянного ритма движений.

Развитие и совершенствование быстроты, общей и скоростной выносливости с применением контрольного и соревновательного методов: пробегание и проплывание дистанции (тестирование в беге на 100м, 1000м, 2000м, 3000м; в плавании на 25 и 50м, 15-

ти минутный тест) с соревновательной скоростью в условиях соперничества.

Развитие и совершенствование гибкости с применением повторного метода: многократное повторение упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).

Развитие и совершенствование ловкости (координационных способностей) с применением общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью, используя метод перестроения и/или переключения движений.

Развитие и совершенствование динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа».

Развитие и совершенствование динамической силовой выносливости с применением метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов. Тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Развитие и совершенствование статической силовой выносливости с применением изометрического метода. При этом для повышения эффективности выполняемых движений рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

Развитие и совершенствование максимальной силы с применением метода максимальных усилий. Реализуется с помощью методических приёмов: а) приёма «равномерный», б) приёма «пирамида», в) приёма «максимальный».

Развитие и совершенствование «взрывной» и амортизационной силы, реактивной способности мышц с применением «ударного» метода.

Развитие и совершенствование силовой ловкости с применением метода точного дифференцирования мышечных усилий и смешанных режимов работы мышц. Комбинация названных методов с игровым методом развития ловкости.

**Методическая подготовка.** Методика развития и совершенствования общей и скоростной выносливости. Характеристика и применение (освоение) непрерывного равномерного, непрерывного переменного, соревновательного методов.

Методика развития и совершенствования скоростной выносливости с применением интервальных методов тренировки: повторного и интервального, а также контрольного и соревновательного. Характеристика и применение (освоение) интервальных методов тренировки.

Методика развития и совершенствования силовой выносливости. Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий с реализацией различных методических приемов для развития динамической силовой выносливости при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением: а) повторного метода, б) метода неопределённых отягощений с предельным числом повторе-

ний и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределных отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования динамической силы с применением метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой». Характеристика и применение (освоение) метода повторных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов, а) «равномерный», б) приёма «суперсерий», в) приёма комбинаций упражнений, г) приёма «круговой» при выполнении упражнений с гантелями, гириями, с собственным весом, с использованием силовых тренажёров, других приспособлений и устройств.

Методика развития и совершенствования максимальной (медленной) силы с применением метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный». Характеристика и применение (освоение) метода максимальных усилий, реализуемого с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный».

Методика развития и совершенствования силовой ловкости с применением метода переключения с одного режима мышечной работы на другой. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования ловкости с применением метода постепенного усложнения координации и точности двигательных действий. Характеристика и применение (освоение) метода.

Методика развития и совершенствования гибкости с применением повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, метода статического растягивания, метода совмещения растягивания с силовыми упражнениями.

Методика развития и совершенствования быстроты с применением повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода. Характеристика и применение (освоение) повторного метода, игрового и соревновательного методов, метода круговой тренировки, сопряженного метода.

## **7. Контрольный раздел**

Контрольный раздел занятий обеспечивает текущую и промежуточную информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний и умений; о состоянии и динамике физического развития; физической и профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

Чтобы быть допущенным к текущей аттестации, необходимо выполнить:

- требования по посещаемости учебных занятий;
- требования по качеству выполнения (отработки) учебных заданий на каждом практическом занятии;
- обязательные тесты по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже оценки «удовлетворительно»), предусмотренные в течение каждой текущей аттестации (*прил. 2-4*).

К промежуточной аттестации за семестр (учебный год) по дисциплине «Физическая культура» не допускаются обучающиеся, имеющие академическую задолженность по данной дисциплине за предыдущий (предыдущие) семестр (семестры), а также имеющие

низкую посещаемость учебных занятий в текущем семестре наряду с низкой эффективностью выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии (*менее 70%* в соответствии с показателями академического рейтинга).

В ходе текущих и промежуточных контролей в каждом семестре проверке и оценке подлежат физические качества, прикладные технические элементы, двигательные действия, навыки и умения, приведённые в *прил. 3*. Оценка производится в соответствии с нормативами и требованиями (условиями), изложенными в *прил. 2,3,4*.

### **Виды и формы контроля результатов обучения (успеваемости) обучающихся**

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и оценки социальных характеристик, обучающихся в рамках рейтинговой системы по дисциплине «Физическая культура» в течение семестра являются:

- текущий контроль выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии;
- текущий контроль знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций за установленный период времени в течение семестра (6-я, 12-я, 15/16-ая недели)
- промежуточный контроль за семестр.

**Текущий контроль** включает в себя:

- контроль своевременности прохождения медицинского осмотра;
- контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися;
- входной контроль уровня индивидуальной физической подготовленности по отдельным упражнениям и физическим качествам;
- проверку и оценку качества выполнения (отработки) учебных заданий на каждом учебном занятии.

контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися за отчётный период;

- качество усвоения двигательных действий, навыков, умений и оценку социальных характеристик обучающихся за отчётный период (6-я,12-я, 15/16-я недели семестра);
- проверка и оценка уровня физической подготовленности по физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные навыки (контрольное тестирование) в соответствии с *прил. 2-4*;

– **Промежуточный контроль** включает в себя:

- контроль регулярности посещения учебных занятий обучающимися в течение семестра;
- проверка и оценка качества усвоения научно-практических и специальных знаний, методических навыков и умений по физической культуре;
- проверка и оценка уровня физической подготовленности по физическим упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные навыки (контрольное тестирование) в соответствии с *прил. 2-4*;
- оценка социальных характеристик обучающихся за отчётный семестр.

В качестве форм текущего и промежуточного контролей применяются:

- наблюдение;
- контрольное тестирование;
- проверка и оценка практического выполнения учебного задания;

- опрос, собеседование.  
Возможны и другие формы контроля.

**8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  
(элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика») представлен в *табл. 3*.

***Табл. 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)***

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебно-методических материалов (УММ) для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Местонахождение УММ</b>
1.		
2.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» (базовый курс)	п.8 настоящей программы
3.	Примерная тематика НИРС для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	Прил. 4 к настоящей программе
4.	Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)	Прил. 3 к настоящей программе
5.	Контрольные тесты для проверки и оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения в I семестре 1-го курса в ходе проведения различных контролей	Прил. 2 к настоящей программе
6.	Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре	Прил. 1 к настоящей программе
7.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	п.7 настоящей программы
8.	Характеристика видов контроля обучающихся и критерии оценивания на каждом из контролей в рамках системы академического рейтинга	п.4.3и п. 6 настоящей программы
9.	Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу по теме №1 теоретического раздела настоящей программы	Прил. 5 к настоящей программе

**10. Фонд оценочных средств для проведения текущих и промежуточных аттестаций обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (указаны в приложении 2)**

**Общие положения. Основные характеристики системы академического рейтинга**

В качестве системы проверки, оценки и определения уровня персональных достижений, обучающихся в образовательном процессе Университета выбрана система академического рейтинга (АР).

Целью академического рейтинга обучающихся является *ранжирование обучающихся по результатам накопительной (интегральной) оценки их персональных достижений в учебной деятельности и социальной активности*. В свою очередь, чёткое и ясное представление о реальном уровне каждого из обучающихся позволяет преподавательскому составу кафедры (факультета и вуза в целом) более эффективно управлять образовательным процессом.

Академический рейтинг устанавливает *уровень подготовки обучающихся относительно других обучающихся в сопоставимых условиях*.

Академический рейтинг предоставляет возможность для получения дифференцированной и разносторонней информации о качестве и результативности обучения, а также о персональных академических достижениях, обучающихся для их морального и материального поощрения.

*Академический рейтинг каждого обучающегося определяется по итогам каждого семестра после окончания сессии, учебного года, за весь период обучения после итоговой аттестации.*

### Интегральные рейтинговые показатели

Основой для определения рейтинга обучающегося являются интегральные рейтинговые показатели, накапливающиеся в результате учёта и оценки по трём модулям (блокам). Интегральные рейтинговые показатели формируются на основе:

- оценки текущей успеваемости обучающегося по дисциплине «Физическая культура» в течение семестра (**Блок 1 – Б1**);
- по итогам промежуточных и итоговых контролей (**Блок 2 – Б2**);
- оценки социальных характеристик обучающегося (**Блок 3 – Б3**).

АР обучающегося за семестр определяется (рассчитывается) по формуле (1)

$$P_{\text{ФКС}} = P_{\text{Б1С}} + P_{\text{Б2С}} + P_{\text{Б3С}} \quad (1)$$

где

–  $P_{\text{ФКС}}$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр;

–  $P_{\text{Б1С}}$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям первого блока (**Блок 1**);

–  $P_{\text{Б2С}}$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям второго блока (**Блок 2**);

–  $P_{\text{Б3С}}$  – значение академического рейтинга, обучающегося по дисциплине «Физическая культура» за семестр по показателям третьего блока (**Блок 3**);

В качестве критериев (показателей) для оценки успеваемости и её ранжирования (академического рейтинга) по учебной дисциплине «Физическая культура» выбраны (определены) следующие показатели:

**Блок 1.** Оценка результатов посещаемости учебных занятий по физической культуре и текущего контроля успеваемости.

Оценка результатов посещаемости учебных занятий по физической культуре и те-

кущего контроля успеваемости включает в себя два раздела контроля.

**Раздел 1.** Посещаемость обучающимися учебных занятий по физической культуре в соответствии с расписанием занятием.

**Раздел 2.** Полнота и качество отработки (выполнения) учебного задания на практическое занятие, оцениваемых в виде текущего контроля успеваемости.

**Блок 2.** Оценка результатов текущих и промежуточных контролей.

Результаты контрольного тестирования на каждом из этапов обучения (промежуточных и итоговом за семестр и учебный год).

**Блок 3.** Оценка личностных и социальных характеристик обучающихся. Состоит из пяти составляющих:

– мотивация обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности в течение всего семестра по усвоению **знаний, умений, навыков и компетенций**, определяемых содержанием дисциплины;

– уважительное, корректное общение с преподавателями;

– прилежание и трудолюбие;

– общая эрудиция, кругозор; уровень интеллектуального, физического, эстетического, нравственного развития; развитие коммуникативных навыков;

– уровень развития навыков самостоятельной систематической работы в процессе организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий.

Значения академического рейтинга во всех трёх блоках учёта и оценки рассчитываются в зависимости от весовых коэффициентов каждого из блоков, представленных в **табл. 4.**

Сопоставимость рейтинговых показателей обучающихся по разным «Блокам» обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний обучающихся, выраженного в %, согласно которому **100%**, – *это полное усвоение содержания учебной дисциплины в соответствии с требованиями учебной программы.*

Если обучающийся получает рейтинговую оценку ниже 100 %, то это означает, что определенная доля от общего необходимого объема **знаний, умений, навыков и компетенций** обучающимся не усвоена. Максимальный результат по каждому из блоков – 100%.

**Табл. 4. Весовые коэффициенты показателей академического рейтинга по дисциплине «Физическая культура»**

Результаты и оценки обучающегося	Блок	Весовой коэффициент (Кв)	Максимальное значение
Оценка результатов посещаемости учебных занятий по ФК и текущего контроля успеваемости	Блок 1	0,5	100 %
Оценка результатов текущих и промежуточных контролей (в том	Блок 2	0,4	100 %

числе, зачетной сессии)			
Оценка личностных и социальных характеристик обучающихся	Блок 3	0,1	100 %; Оценка от 2 до 5 (При расчете применяется процедура нормирования к 100%)

### **Оценка выполнения физических упражнений, не имеющих численного выражения**

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение (например, требования к выполнению технических элементов в спортивных играх, при различных стилях плавания, гимнастическим и акробатическим элементам и др.), выполнение упражнений оценивается:

– **«отлично»** – если упражнение выполнено согласно описанию (в соответствии с условиями выполнения), технически правильно, с максимально возможной амплитудой движений, без ошибок, легко и уверенно;

– **«хорошо»** – если упражнение выполнено согласно описанию (в соответствии с условиями выполнения), технически правильно, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног; небольшое сгибание рук и тела; выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом);

– **«удовлетворительно»** – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, значительное (большое) сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом и др.);

– **«неудовлетворительно»** – если упражнение не выполнено или искажено.

## **11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

### **Основная литература**

- 1) Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 04.07.2021).
- 2) Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 04.07.2021).
- 3) *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. —



Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 04.07.2021).

#### Дополнительная литература

- 4) *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970> (дата обращения: 04.07.2021).
- 5) *Филиппов, С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472467> (дата обращения: 04.07.2021).
- 6) *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 04.07.2021).
- 7) Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474359> (дата обращения: 04.07.2021).

#### **12. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

##### **Общие положения**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию курса, методическим указаниям для обучающихся по освоению дисциплины. Обучающимся рекомендуется получить в библиотеке Университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Обучающиеся могут воспользоваться электронной библиотекой вуза, расположенной по электронному адресу на сайте института, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки вуза, так и иных электронных библиотечных систем. Также обучающиеся могут взять для самостоятельной работы необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза. Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие каждого обучающегося путем планомерной, систематической, повседневной работы.

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Лекции, на которых изучаются основные теоретические вопросы дисциплины.
2. Конференции («круглые столы») – форма обучения и организации научной деятельности обучающихся, на которой обучающиеся представляют доклад либо сообщение, и обсуждают (защищают) свои научно-исследовательские работы (НИРС) по научной тематике кафедры физического воспитания и спорта.
3. Практические занятия, на которых происходит ознакомление с необходимыми для освоения двигательными действиями, их разучивание и совершенствование, приобретаются методические навыки в проведении учебно-тренировочных занятий, формируются и совершенствуются различные физические и психические качества личности обучающихся, а также решается множество других, не менее важных задач.
4. Самостоятельная работа, в процессе которой углубляется, расширяется и систематизируется знание учебного материала дисциплины; закрепляются и совершенствуются приобретённые на практических занятиях методические умения и двигательные навыки, формируются и совершенствуются физические качества, повышается уровень физической и спортивной подготовленности.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу обучающихся по изучению теоретического материала, различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельная работа – один из важнейших элементов учебного процесса. Без самостоятельной работы, без самообразования не может быть успешно освоена ни одна учебная дисциплина.

Под самостоятельной работой понимается деятельность обучающихся, как по заданию, так и по собственному желанию, направленная на закрепление, расширение и углубление получаемых знаний, умений и навыков, а также на усвоение нового материала без посторонней помощи.

Обучающиеся самостоятельно работают в течение всего учебного времени, на всех видах занятий и в часы самостоятельной подготовки.

Познание, усвоение учебного материала нельзя рассматривать как процесс простого переноса знаний от преподавателя к слушателю без учета мыслительной деятельности самого обучающегося. Без активности обучающегося, направленной на осмысление, понимание, усвоение учебного материала, познание невозможно.

Активная умственная деятельность обучающихся способствует более глубокому проникновению в сущность явлений и обеспечивает прочное запоминание учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся – важнейшая составная часть учебного процесса. Она играет ведущую роль в формировании навыков познавательной деятельности, вырабатывает способность анализировать факты и явления, проводить сравнения и

обобщения, выделять главное, делать выводы, учит самостоятельно мыслить.

Самостоятельная работа вырабатывает высокую культуру умственного труда, которая является определяющим фактором в достижении высоких результатов обучения и последующей профессиональной деятельности. Она развивает у обучающихся такие качества, как организованность, дисциплинированность, активность, инициативу, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. Индивидуальный поиск знаний, практическое физическое и психическое самосовершенствование являются самым востребованным, эффективным и успешным методом работы обучающихся как в образовательном учреждении, так и в последующей профессиональной деятельности.

Значение самостоятельной работы определяется и другим фактором. Чтобы всегда быть на уровне современных требований и со знанием дела решать практические задачи, обучающийся должен постоянно пополнять свой запас знаний, практических навыков и умений. Выпускник может оказаться в трудном положении, если за годы учебы в Университете не научится навыкам самостоятельного приобретения знаний, умению ежедневного самосовершенствования и работы над собой, навыкам повседневного самообразования.

Поэтому основная задача вуза – научить обучающихся учиться. Выполнению этой задачи подчинены организация и ведение учебного процесса. Все виды учебных занятий строятся так, чтобы они учили обучающихся творческому, научному подходу к любому вопросу, умениям и навыкам самостоятельной работы.

Таким образом, самостоятельная работа является необходимой предпосылкой успешного овладения обучающимися образовательного программного материала в Университете.

Организация самостоятельной работы обучающихся включает:

- работу с лекционным материалом, основной и дополнительной рекомендованной литературой, другими информационными источниками, в том числе электронными (Интернет, электронные ресурсы в локальных сетях и др.);

- подготовку рефератов, контрольных работ, НИРС, а также докладов по ним с защитой названных работ на конференциях, «круглых столах»;

- самостоятельная работа по совершенствованию освоенных на учебных занятиях (в процессе контактной работы с преподавателем) двигательных действий, навыков, умений; использование изученных физических упражнений в процессе самостоятельных практических занятий вне сетки расписания в форме: а) утренней гигиенической гимнастики; б) физкультурных пауз в перерывах между учебными занятиями; в) самостоятельных тренировочных занятий в свободное время; г) попутной физической тренировки.

### **Методические указания (рекомендации) по подготовке к лекции и работе над учебным материалом по тематике прослушанной лекции**

Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки и человеческой деятельности, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления.

Эффективность лекции во многом определяется творческим участием самих обучающихся, их вниманием, вдумчивой работой, стремлением не только понять, но и усвоить преподносимый преподавателем материал.

Лекция – это совместная интенсивная деятельность лектора и обучающихся. Ее эффективность определяется не только тем, как она прочитана, но и тем, как она прослушана.

**Восприятие учебного материала на лекции.** Лекцию надо уметь слушать, уметь работать на ней, чтобы усвоить ее содержание, непрерывно прилагая определенные волевые усилия, стимулируя самого себя к восприятию преподаваемого материала. Рациональную деятельность слушателей на лекции можно определить рядом правил.

**К каждой лекции необходимо готовиться.** Суть подготовки к лекции состоит, прежде всего, в восстановлении в памяти ранее изученного материала. Для этого накануне лекции целесообразно просмотреть по конспекту или по учебнику материал предыдущих лекций. Это как минимум. Восприятие лекции во много раз будет продуктивнее, если кроме восстановления в памяти прослушанного ранее материала прочитать, помимо основного учебника, материал из других рекомендованных источников, в том числе, электронных.

**На лекции слушатель должен сосредоточивать внимание и работать напряженно, вдумчиво, с полной отдачей.** Внимание – основа понимания. Понимание – основа обучения. Умение управлять своим вниманием – чрезвычайно важное условие для успешного усвоения учебного материала. При слушании лекции обучающимся рекомендуется:

- принять удобную позу за учебным столом;
- убрать все лишние предметы;
- смотреть во время лекции только на преподавателя;
- усилием воли отгонять посторонние мысли;
- стремиться усваивать материал уже в ходе лекции;
- следить за планом лекции, мысленно выделять самое главное, существенное, то, что лектор подчеркивает интонацией, подводящими итог фразами, повторением;
- по ходу лекции обращайтесь усиленное внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации;
- применять подходящие приемы запоминания – по ассоциации, по аналогии с ранее изученным и др.;
- стремиться быстро осмысливать изучаемое;
- слушая примеры, приводимые преподавателем, дополнительно искать свои собственные;
- внимательно всматриваться в демонстрируемые наглядные пособия;
- делать записи в тетрадях, зарисовки важных схем, рисунков, таблиц, диаграмм;
- обязательно пытаться сформулировать и задавать вопросы при непонимании материала.

Слушание лекции – это активный мыслительный процесс, а не механическое записывание в конспект того, о чем говорит лектор. Нельзя пассивно следовать за мыслью лектора и принимать на веру все то, о чем он говорит.

Причин, мешающих обучающимся воспринимать материал на лекции, немало, и надо знать пути их устранения.

***Основные причины, мешающие обучающимся воспринимать материал на лекции, и способы их устранения***

№ п/п	Причины	Пути устранения
1.	Отвлечение внимания на другие, более сильные раздражители, так, например, недостатки или необычность в наружности, голосе, произношении, манере лектора; температурный дискомфорт (жара или холод); шумовое воздействие (кашель, скрип стульев и т.п.); занятость своими мыслями, личными проблемами или своим состоянием (болезнь, возбуждение, волнение или утомление).	Постоянным волевым усилием концентрировать свое внимание на словах и мыслях преподавателя. Способствует слушанию тренировка активной позы, вертикальная осанка тела, так как сосредоточенность тела концентрирует внимание и, наоборот, когда расслабляются мышцы – расслабляется воля и мозг.
2.	Несоответствие между высокой скоростью умственной деятельности обучающегося и скоростью речи преподавателя. Слушающий думает в 5 раз быстрее, чем говорит его собеседник, и из-за этого противоречия происходит снижение внимания слушателя.	Путем выработки у обучающихся привычки опережать мысль преподавателя, угадывать ее содержание. Даже при несоответствии предположений слушателя с утверждениями преподавателя улучшается запоминание.
3.	Переключение внимания, которое является естественным качеством, помогающим человеку воспринимать не все звуки, а только наиболее интересующие его в данный момент. Эта особенность нашего внимания затрудняет длительное слушание, если речь лектора монотонна или он неумело использует паузы в лекции, разрывает смысл фразы или затягивает ее.	Тренировкой волевого усилия и умения сосредоточиваться на речи преподавателя, выработкой привычки до конца выслушивать мысль преподавателя, а во время пауз анализировать и обобщать услышанное.
4.	Многие слушатели во время лекции не смотрят на преподавателя, тем самым лишают себя дополнительной информации, которую несут жесты, поза и мимика лектора.	Тренировкой устойчивого взгляда на говорящего и анализом его жестов и мимики. Нужно помнить, что за взглядом следует мысль, и если глаза слушателя устремлены в окно, то его мысли будут далеко от темы лекции.
5.	В некоторых случаях слушатели проявляют безразличие к теме или отдельным положениям, высказываемым преподавателем. Они считают, что это им знать не обязательно, или это они уже знают и т.п. Подобное безразличие рождает вредную привычку расслабляться там, где нужно быть внимательным, так как вслед за более или менее знакомой информацией может последовать новое и важное, которое обучающийся пропустит.	Путем формирования критичности мышления и умения сопоставлять услышанное с уже известным, а также путем запоминания главных мыслей преподавателя. Следует глубоко вникать в смысл сказанного и готовить вопросы для уточнения того, что, казалось бы, было известно ранее.
6.	Желание возразить или задать вопрос преподавателю рождает поток собственных мыслей, что полностью отвлекает от того, о чём продолжает говорить лектор.	Умением запоминать то, о чём хочется спросить, или научиться быстро отмечать в конспекте возникшее возражение (или записать вопрос). Для этого важно также тренировать самообладание.
7.	Появление отрицательных эмоций (раздражение, неприязнь и т.п.) на определенные слова,	Тренировкой самовнушения, направленной на умение слушать спокойно лю-

	фразы, мысли вслух преподавателя, связанные с неприятными ассоциациями для обучающегося. Эти эмоции отвлекают от сути дальнейших слов.	бую, даже неприятную информацию.
8.	Полное и принципиальное несогласие с позицией лектора вызывает не только раздражение, но и поиск мыслей - контрдоводов, желание сейчас же немедленно опровергнуть доводы лектора, не дает возможности воспринять смысл лекции.	Тренировкой умения спокойно и сосредоточенно воспринимать материал, с которым внутренне не согласен, умение понять не только смысл, но и ход мыслей оппонента.
9.	Неумелое конспектирование лекции мешает внимательно слушать преподавателя. Некоторые обучающиеся записывают автоматически почти всё подряд, при этом отключается умственная (мыслительная) деятельность, т.е. слышимое не доходит до сознания, не осмысливается.	Тренировкой беглой записи отдельных мыслей преподавателя своими словами, повторением про себя основных выводов.

Слушание лекции – это труд и труд немалый и утомительный. Внимание обучающихся периодически ослабевает из-за утомления. Лектор учитывает, это и подкрепляет внимание слушателей введением активизирующих и концентрирующих внимание приёмов. Но этого мало. От слушателей также требуется проявление определенных волевых усилий, способствующих сосредоточению внимания.

*Слушая лекцию, добивайся возможно более глубокого понимания содержания лекции.* При этом самое важное в ходе лекции – уяснить главное в ее содержании, основной вопрос (проблему) и пути ее решения. Для этого необходимо, прежде всего, уяснить постановку вопроса и логику его решения в изложении лектора.

Слушая лекцию, старайтесь мысленно вести диалог с лектором, возражать ему, ставить вопросы и искать на них ответы. Такой внутренний диалог существенно активизирует восприятие преподаваемого материала и составляет основной метод усиления (активизации) познавательной деятельности обучающихся на лекции.

Чрезвычайно важно, чтобы каждый обучающийся не просто слушал, а думал, мыслил параллельно с лектором, оценивал его аргументацию, ход мыслей. С лекции обучающийся должен уйти не только с суммой некоторых сведений, но и с желанием самостоятельно судить о тех или иных событиях и явлениях, поняв их сложность, противоречивость, неоднозначность.

**Правила конспектирования лекции.** Конспект лекций – первое и оригинальное произведение обучающегося, результат труда и плод его усилий, внимания, организованности и активной познавательной деятельности. Конспектирование лекции есть процесс мыслительный, творческий, не только отражающий логический ход развития мысли лектора, но и развивающий у обучающегося умение отделять главное от второстепенного, умение в наиболее сжатом виде формулировать сущность излагаемых вопросов, умение самостоятельно сформулировать своё понимание и видение проблемы. Поэтому лекцию совершенно справедливо называют «школой мышления», а конспектирование – «инструментом мышления».

Правильное конспектирование лекции – это так называемое «свободное» конспектирование, то есть такая запись, когда содержание лекции излагается своим языком. Такой метод конспектирования уже сам по себе заставляет следить за мыслью лектора, так как

если не поймешь того или иного положения, то едва ли запишешь его своими словами. Такой метод приучает четко излагать свои мысли, дисциплинирует мышление.

Итак, материал лекции надо конспектировать, но не записывать дословно. Слушая лекцию, главное внимание надо уделять тому, чтобы верно понять содержание всего излагаемого материала и ход всех логических выкладок.

Очень важно для конспектирующего правильно выбрать момент записи. Для этого, прежде всего, надо понять основной смысл очередного сравнительно небольшого по объему и законченного в изложении лектора раздела лекции. Выбор момента часто облегчается знакомством с манерой чтения лектора, с его системой построения лекции, а иногда и с планом лекции, если он дается заранее или отчетливо вырисовывается при чтении лекции.

Каким же должен быть конспект лекции? На этот счет есть ряд выработанных практикой требований (рекомендаций):

- конспект лекций по каждой учебной дисциплине целесообразно вести в отдельной рабочей тетради (в клетку), достаточной по объему для данного курса. На каждой странице необходимо иметь поля шириной 4-5 см для дополнений при самостоятельной работе над конспектом. Линию, отделяющую поля, целесообразно провести заблаговременно;

- конспект лекций – это не только свое учебное пособие, но и отчетный документ, и поэтому он должен иметь титульный лист, на котором фиксируются: точное название учебной дисциплины, ученые степени, звание, фамилии, имя и отчество лектора и его ассистентов, объем курса в часах и распределение времени по видам занятий, дата начала и окончания курса, свои фамилия и инициалы, кодовое обозначение (буквенно-цифровое) учебной группы;

- первые (последние) два листа оставьте для записи организационно-методических сведений. Здесь обычно записывают учебники и другую рекомендуемую литературу, а также используемую в конспектах систему сокращений слов и словосочетаний, условных обозначений;

- у каждого обучающегося вырабатывается своя система конспектирования лекций. Необходимо научиться писать быстро со скоростью 120-150 слов в минуту, используя при этом всевозможные сокращения и условные обозначения различных терминов и наиболее распространенных слов и понятий;

- в каждой учебной дисциплине вырабатывается своя система сокращений наиболее употребительных слов и понятий. Важно только, чтобы сокращения, используемые в конспекте, были привычными и не требовали дополнительной расшифровки при чтении текста;

- в каждой лекции следует четко (без сокращений) фиксировать название темы и рассматриваемых вопросов, дату. Рекомендуется отделять соответствующими промежутками тему лекции и название отдельных вопросов, используя при этом систему подчеркивания (или выделения цветными текстовыделителями) разделов, тем, вопросов и подвопросов (цветными линиями, сплошными, пунктирными);

- при конспектировании лекции не следует вести скученные, тесные записи, нагромождать, экономя место на бумаге, рисунки, графики, таблицы и диаграммы. Надо вести конспект так, чтобы в нем можно было легко ориентироваться и свободно разбираться;

- для большей выразительности, а, следовательно, для лучшего запоминания, наиболее важные формулы, названия, даты, имена, термины, понятия рекомендуется выделять рамочкой (одинарной, двойной, тройной);
- рисунки, графики, таблицы, схемы нужно выполнять от руки – четко и достаточно крупно (не жалея места), с тем чтобы в дальнейшем можно было самому свободно разобраться, после того, как многие детали лекции из памяти изгладятся;
- расцветка составных частей схем, связей, рисунков, графиков и т.п. должна соответствовать определенному замыслу. Целесообразно разработать единую расцветку и использовать ее на всех схемах, что, естественно, облегчит их чтение и понимание;
- нумеруй графики, таблицы, формулы и рисунки для того, чтобы ссылаться в тексте на эти номера.

Словом, при отработке конспекта лекций не следует экономить ни своих усилий, ни времени. Чем полнее, нагляднее и содержательнее отработан конспект, тем увереннее себя чувствует обучающийся, тем легче ему подготовиться к зачёту (экзамену), тем глубже он освоит данный предмет. К тому же не следует и забывать, что во многих случаях и после окончания учебы созданный конспект надолго останется лучшим справочным пособием на практической работе. Ради этого также стоит поработать и на лекции, и после нее.

**Работа обучающихся после лекции. Рекомендации по воспроизведению, осмыслению, систематизации и структурированию, а также запоминанию лекционного учебного материала.** Показателем активности обучающихся на лекции служит не только слушание и записывание излагаемого материала, но и постановка лектору вопросов, по ходу лекции и в конце лекции, желание, обсудить некоторые положения с лектором, дискуссия или спор после лекции, оживленный обмен мнениями, высказывание лектору или друг другу своих суждений по поводу услышанного. Как указывалось, ранее, сформулированный обучающимся вопрос по теме лекции является не менее ценным результатом учебы, чем просто усвоенное знание. Каждый вопрос обучающегося – свидетельство и первый признак начала самостоятельного мышления по данной проблеме. Поэтому выясняй все возникшие вопросы в конце лекции. Не стесняйся задать их лектору. Если вопросов много, запиши и выясни их на консультации. Этому правилу следуй всегда.

После лекции, в часы самостоятельной работы над материалом лекции, необходимо просмотреть свои записи, выправить, заполнить пропуски, внести необходимые исправления и дополнения из учебника и других источников информации, четко выделить в нем названия разделов и вопросов. Такое выделение названий параграфов, разделов, основных положений не является праздным делом. Оно помогает читать конспект, сразу же видеть основное. Только после этого конспект примет законченный вид и будет служить опорным материалом не только для подготовки к итоговому контролю (экзамену, зачёту), но и в последующей работе.

Таким образом, слушание лекции, её проработка в ходе самостоятельной работы с просмотром рекомендованной литературы, электронных источников информации – это во всех отношениях творческий процесс, в котором от активной деятельности во многом зависит успешная работа обучающихся на других видах учебных занятий.

**Подготовка и выполнение НИРС, реферата, контрольной работы.  
Подготовка доклада и выступление на конференции, «круглом столе»**



## и других подобных формах обучения

### **Выбор темы НИРС, алгоритм действий по написанию (выполнению) работы.**

При выборе (получении) обучающимся темы НИРС (реферата, контрольной работы), важно чётко уяснить у преподавателя полное наименование темы работы; цели и задачи работы, учебные вопросы, которые необходимо раскрыть (исследовать); требования, предъявляемые к исполнению письменной работы, к выступлению на конференции; правила оформления письменной работы, доклада, презентации; сроки частичной, полной готовности; источники информации; сроки проведения дискуссионного мероприятия (конференции, «круглого стола»); количество времени, отводимое на выступление; критерии оценивания работы.

После получения задания на выполнение НИРС (реферата, контрольной работы) обучающийся должен:

- осуществить поиск информации по заданной теме, посредством обзора рекомендованных и самостоятельно подобранных источников информации (в том числе электронных), новых публикаций в периодических изданиях (сообщения, статьи, доклады), научных монографий. При этом необходимо и важно учесть рекомендации преподавателя;
- произвести сравнительный анализ научных публикаций по тематике работы;
- отобрать учебно-научный материал в соответствии с вопросами, которые необходимо исследовать в работе;
- структурировать отобранный материал в стройную логическую схему (систему), установить причинно-следственные связи между элементами выстроенной схемы;
- дать название главам, разделам, параграфам работы, произвести их необходимую нумерацию;
- отредактировать и откорректировать текст работы;
- выделить главные (ключевые, основные) положения работы в концентрированной (сжатой, тезисной) форме для составления доклада;
- разработать и представить презентацию (в *Microsoft Power Point*) по намеченному выступлению (в соответствии с логикой доклада);
- подготовиться и принять участие в научной студенческой конференции.

В ходе выполнения работы надо записывать те вопросы, на которые не удалось найти ответы самостоятельно, и обязательно прийти на консультацию к преподавателю. Как правило, для того, чтобы работа действительно получилась качественной, таких консультаций за время выполнения работы бывает несколько.

**Требования к оформлению студенческой письменной работы.** Обучающемуся необходимо обращать внимание не только на содержание, но и на оформление выполненной работы (контрольной работы, реферата, НИРС).

Если в работе приводится какое-либо высказывание, афоризм, цитата, то необходимо в квадратных скобках после цитаты указать источник (источники) информации, откуда взято высказывание (например, книга, из которой почерпнута информация или интернетовский сайт – [7]). 7 – это номер источника из приведённого списка литературы.

В качестве примера приведём требования к оформительским параметрам работы. Объём работы – не менее 20 стр. Размер шрифта – 14, тип шрифта - Times New Roman (для заголовков можно другой), выравнивание – по ширине, междустрочный интервал – одинарный (или какой-либо другой), параметры страницы (слева – 2.5, справа – 1.5, сверху и снизу – 2), нумерация страниц – сверху по центру (либо иная), отступ (красная

строка) – 1.25. Титульный лист, оглавление, введение, заключение, список литературы (информационные источники) обязательны.

Реферат оформляется в виде текста с иллюстрациями (рисунками, графиками, схемами и т.п.) на листах стандартного формата А4. Начинается с титульного листа, в котором указывается: название вуза, учебной дисциплины; тема реферата; фамилия и инициалы исполнителя (обучающегося) и руководителя работы с указанием учёного звания и учёной степени преподавателя; номер академической группы; название кафедры, по тематике и в рамках которой выполнена работа; год и географическое местонахождение вуза. Затем следует оглавление (содержание) работы с указанием глав, разделов, параграфов и страниц, с которых они начинаются. В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим стандартом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания, например,:

1. Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

2. Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том \_\_. № \_\_. Страницы от \_\_ до \_\_.

3. Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от \_\_ до \_\_.

Тезисы (текст) доклада – примерно на трёх-трёх с половиной страницах формата А4. Продолжительность доклада – 10-12, максимум – до 15 минут. Презентация – не более 15-18 слайдов, включая титульный и итоговый слайды.

Наглядность необходима: если есть какие-либо иллюстрации к тексту (чертежи, картинки, рисунки, портреты персонажей, фотоизображения, таблицы, диаграммы, графики и т.п.) – обязательно вставьте их в текст работы для иллюстрации и доказательства ваших утверждений. Размеры рисунков и фото в тексте не более 8см x 8см, или 8см x 12см, если рисунок (фото) горизонтальный.

Оформление и объём работы в полной мере должны отвечать предъявляемым требованиям, при этом работа должна содержать богатый графический и иллюстративный материал; основные научные положения и полученные результаты в работе должны быть представлены (изложены) ясно, логично, последовательно и обоснованно.

**Подготовка и выступление с докладом на студенческой научной (научно-практической, научно-методической) конференции.** После завершения написания и оформления письменной работы обучающийся начинает подготовку выступления с докладом на студенческой научной конференции. Для этого необходимо составить доклад и на его основе подготовить презентацию. Важным элементом подготовки к выступлению на конференции является консультация у преподавателя. Однако консультация только тогда достигает цели, когда обучающийся придёт к преподавателю с конкретными вопросами, которые почему-либо остались неясными после проработки темы. Поэтому не следует спешить на консультацию, пока не проработан материал и тщательно не продуманы вопросы.

При подготовке к выступлению (к докладу на конференции, «круглом столе» и т.п.) требуется как можно чаще прибегать к изложению вслух всего прочитанного и усвоенного. После проработки каждого раздела (параграфа, главы) НИРС (реферата, контрольной работы) рекомендуется вслух восстановить по памяти его краткое содержание и основные доказательства в логической последовательности. Доказательство вслух (репе-

тиция доклада на «круглом столе» с последующей защитой выполненной работы) способствует более глубокому усвоению материала. Все, что обучающийся изучил, он должен сам грамотно объяснить. При этом учитываются (оцениваются) научность (правильность) используемой при объяснении терминологии, чёткость представляемых понятий, которыми оперирует докладчик. Обучающемуся также важно быть уверенным и убеждённым в своей правоте, представляя, аргументируя и отстаивая свой взгляд, свою точку зрения на обсуждаемую проблему.

В процессе доклада результатов НИРС обучающемуся необходимо пользоваться соответствующей теме научной терминологией; уверенно владеть учебным материалом, излагать его логично, последовательно и убедительно. Доклад на защиту должен быть построен методически грамотно, содержать правильное и обоснованное заключение (выводы). Ответы обучающегося на поставленные (заданные) вопросы должны звучать так же обоснованно и убедительно, как и само выступление, быть по существу правильными и полными.

Критериями оценки успешности защиты являются: полнота раскрытия темы; научность, убедительность и доказательность аргументирования; умение ясно, логично и доступно излагать свои мысли; выделять главное и делать необходимые (правильные) выводы; умение защищать выдвигаемые научно-теоретические положения, кратко, полно и доходчиво отвечать на поставленные вопросы.

На конференции (зачете) старайтесь владеть собой и учитесь точно и кратко отвечать на вопросы, поясняя и иллюстрируя свой ответ примерами, доказательствами, сравнениями, стараясь использовать средства наглядности (рисунки, чертежи, презентацию и т.п.). По окончании доклада необходимо в качестве обобщения и, подводя итоги сказанному, сделать краткие выводы, в которых должны содержаться основные, главные положения изложенного.

Содержание выполненных НИРС, рефератов, контрольных работ и докладов необходимо заранее предоставить для проверки и утверждения преподавателю.

Итоговую работу (НИРС, реферат) предоставляется руководителю работы в отпечатанном и в электронном виде (на любом электронном носителе).

### **Указания (рекомендации) по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-восстановительных, коррекционно-лечебных и других, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно). Главным их содержанием является самостоятельная работа каждого обучающегося по выполнению практических заданий. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося. Настоящие рекомендации (указания) действительны как для УТЗ под руководством преподавателя, так и для самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ).

До начала практических занятий по дисциплине «Физическая культура» обучающемуся рекомендуется:

1. Ознакомиться с основными положениями настоящей рабочей программы. Особенно внимательно надо изучить параграф №8, который называется «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура».

2. Изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе тренировки.

3. Ознакомиться с рекомендациями (правилами, советами) безопасного поведения и учебно-тренировочной деятельности и неукоснительно выполнять их в ходе учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

4. Изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных, например, скоростной выносливости, силовой выносливости и др.).

5. Получить представление о должной (правильной) структуре учебно-тренировочного занятия (УТЗ), о способах и приёмах дозирования физической нагрузки (ФН).

6. Помните, что любой вид жизнедеятельности, а тем более, – тренировка в каком-либо виде спорта, – травмоопасны. Поэтому тщательно выполняйте (соблюдайте) правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Если вы серьёзно, так сказать «профессионально», с мотивацией достижения высоких спортивных результатов, занимаетесь или хотите заниматься каким-либо видом спорта, то лучше проводить занятия и тренировки с квалифицированным тренером.

7. Для достижения положительного эффекта от тренировки (спортивной или оздоровительной направленности) важное значение имеет спортивная форма одежды и обуви. Форма одежды не должна стеснять и ограничивать движения, хорошо впитывать пот, быть хорошо вентилируемой (пропускать воздух). Для этих целей хорошо подходят футболки и брюки, майки и шорты из хлопчатобумажной ткани. Важно для тренировки быть одетым по фактической погоде, чтобы тело не переохлаждалось и не перегревалось. В ветреную прохладную погоду сверху обязательно должна быть ветровка, желательно с капюшоном.

Обувь должна быть лёгкой, удобной, приятной и комфортной, должна удовлетворять требованиям гигиены, функционально соответствовать требованиям, для которых эта обувь предназначена.

Спортивная обувь должна быть длиннее стопы примерно на 10-15 мм, чтобы ваш большой палец не упирался в носок. Советуем избегать пользоваться тесной и узкой спортивной обувью, так как это может привести к изменению формы стопы, ограничению подвижности суставов и нарушению кровообращения. Любая спортивная обувь должна быть мягкой, легкой, водоупорной, а также не изменять своей формы и размера после стирки и сушки. В зимних условиях следует пользоваться обувью из малотеплопроводных материалов. Спортивная обувь, которая предназначена для летнего периода, должна обеспечить хорошую вентиляцию и позволить избежать любого перегрева стопы или скопления пота.

Обувь должна быть достаточно жёсткой, на нескользящей подошве и плотно шнуроваться, чтобы ступня и голеностоп ощущали себя с обувью единым целым. Однако чересчур плотное шнурование сдавливает кровеносные сосуды и затрудняет кровообращение в голеностопе, поэтому надо найти оптимальный вариант шнурования. Не допускается использование обуви наподобие «шлёпок», «шлёпанцев» и т.п. Для спортивных залов непригодна обувь из материала с чёрной подошвой, оставляющей на паркете зала множество чёрных полос.

8. Всегда приходите на тренировку в хорошем настроении. Позитивный настрой на тренировке – половина успеха! Перед началом УТЗ постарайтесь использовать либо психорегулирующие упражнения, либо иное психологическое самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказ, психологическая установка и др.), чтобы войти в спортивный зал, на спортивную площадку с хорошим настроением, позитивным настроением на получение удовольствия и радости от предстоящего занятия.

9. Непосредственно в самом начале УТЗ внимательно выслушайте преподавателя, который доводит тему, цели, учебные вопросы, план проведения УТЗ, а также учебное задание на проведение тренировки, которое, как правило, преподаватель даёт обучающимся индивидуально – разное, с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы и т.п. Задайте преподавателю вопросы, если у вас возникли какие-либо неясности.

### **Указания (рекомендации) по проведению практических занятий**

1. В соответствии с индивидуальным (общегрупповым) учебным заданием на УТЗ выберите (самостоятельно, либо с помощью преподавателя) варианты построения (организации и проведения) УТЗ (варианты «А», «Б», «В», «Г», которые приведены в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

2. В процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи). В начале занятия, в подготовительной части обязательно проведите полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Никогда не экономьте на разминке! Это убережёт вас от возможного травмирования.

3. Старайтесь запомнить все объяснения преподавателя перед началом и в ходе занятия, касающиеся методики проведения занятия, методов, способов и приёмов, применяемых преподавателем для достижения целей занятия.

4. Используйте различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

5. Осваивая новое упражнение, новый элемент техники, новое двигательное действие, работайте с минимальной нагрузкой, пока не освоите технику выполнения достаточно уверенно.

6. При разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдайте следующую последовательность:

- уясните, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

- внимательно посмотрите, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся);

- вторично попросите показать его, но уже в замедленном темпе и с попутным объяснением выполнения каждого элемента;

- если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивайте это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок);

– по мере освоения отдельных элементов они соединяются в единое целое и упражнение выполняется в целом слитно (формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности).

7. Работая в положении стоя, всегда принимайте устойчивое положение и сохраняйте равновесие.

8. В процессе выполнения упражнения и во время отдыха дышите правильно (способы дыхания подробно описаны в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

9. Полностью сконцентрируйтесь на выполнении упражнения. Не обращайтесь внимания на возможно скептические или ироничные, возможно насмешливые или любопытные взгляды. Не отвлекайтесь на возможно бессодержательные, расслабляющие разговоры, на мешающие сосредоточиться реплики однокурсников, другие посторонние раздражители. У вас будет возможность отреагировать на подобные раздражители каким-либо образом во время отдыха в перерыве между упражнениями.

10. Желательно, чтобы отдых между тренировкой одних и тех же мышечных групп составлял не менее 48 часов.

11. На УТЗ соблюдайте рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применяйте выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

12. Соблюдайте правила и требования безопасности, независимо от того, где проходит УТЗ (на открытых плоскостных спортсооружениях, в спортивных залах или иных помещениях, бассейне и пр.), а также от того, проводится ли оно со спортивным инвентарём, снаряжением, оборудованием или без таковых.

13. В процессе УТЗ осуществляйте самоконтроль за физическим состоянием организма, следите за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем.

14. Не тренируйтесь в болезненном, утомлённом состоянии. Не допускайте перетренированности, которая является причиной возникновения многих травм.

15. Бережно относитесь к тем спортсооружениям и спортивному инвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорьте на местах занятий, не портите спортивный инвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках. После окончания занятия уберите места занятий, вернув спортивный инвентарь на те места, откуда вы его взяли (например, мячи – в сумки или сетки для переноса и хранения, гимнастические коврики – в то место, где они были компактно сложены до начала занятий, гантели и блины от штанги – на специальные стойки и стеллажи и т.п.).

16. После интенсивной тренировки, сопровождавшейся усиленным потоотделением, сначала примите тёплый душ. Для того, чтобы водная процедура носила (имела) закаливающий характер, тёплый душ смените прохладным. Сочетание (чередование) тёплого душа с прохладным, горячего душа с холодным (контрастный душ) даёт хороший закаливающий эффект. Естественно, что после душа спортивная форма, в которой проводилась тренировка, уже не одевается.

17. Постоянно помните, что ваш главный враг – это ваша собственная лень. К числу не менее опасных врагов относится также заблуждение и непонимание относительно того, что современному человеку, живущему в современном, насыщенном всевозможными

стрессами и страдающим гиподинамией (малоподвижностью) мире просто жизненно необходима дополнительная двигательная активность в виде целенаправленных, специально организованных занятий физическими упражнениями.

### **Рекомендации по подготовке к контрольному практическому тестированию на промежуточных и итоговых контролях**

**При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура»** еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с условиями и требованиями, предъявляемыми к выполнению упражнений, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения. При необходимости проконсультируйтесь с преподавателем.

Лучшим методом подготовки к зачёту является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего семестра с первого до последнего дня.

### **Методические указания (рекомендации) для обучающихся по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **Общие положения об организации самостоятельных занятий**

Примерная классификация форм занятий физическими упражнениями.

Занятия ФУ можно проводить или *организованно*, в составе групп, под руководством тренера (преподавателя) или *самостоятельно* (также либо индивидуально, либо группой из нескольких человек).

После окончания ВУЗа организованные формы тренировок, как правило, заканчиваются, и человек сам волен определять, чем и как ему заниматься. Вот здесь на первый план выходят самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) в их разных формах. СТЗ – это основная форма тренировки организма для достижения высокого уровня физического здоровья. Для правильного проведения любого СТЗ (чтобы занятие максимально приносило пользу и не наносило вреда и ущерба здоровью) каждый должен знать основы оздоровительной тренировки, принципы и методику организации и проведения СТЗ.

Важнейшим фактором оптимизации двигательной активности человека на протяжении всей его жизни являются самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, перерывы в трудовом дне с использованием упражнений специальной направленности, СТЗ в свободное от работы время, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни человека. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и могут включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.

**Формы самостоятельных занятий.** Формы самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями определяются их целью и задачами.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

– утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – утренняя зарядка;

- упражнения в течение учебного (трудового) дня;
  - самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) (в свободное от учёбы время).
- Сюда ещё можно добавить попутную физическую тренировку.

### **Указания, правила и рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики (УГГ) – утренней физической зарядки (УФЗ)**

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм самостоятельных занятий ФУ. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Несмотря на то, что все хорошо знают, какую большую пользу приносит человеку УГГ (утренняя зарядка), многие люди вообще не делают ее. Они, пытаясь оправдать свою лень, ссылаются на отсутствие времени и предпочитают поваляться лишние минуты в постели. Однако время, которое человек тратит на зарядку, не напрасно потеряно. Оно обернется улучшением работоспособности, бодростью и хорошим настроением. Благодаря зарядке ускоряется и переход от состояния сна и полного покоя к повседневным заботам.

УГГ выполняется ежедневно. УГГ способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

В комплексы УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями (например, с гантелями большого веса), на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя зарядка не должна быть продолжительной. При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин.);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, – упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны туловища в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 с;
- упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием.

Кроме гимнастических упражнений в зарядку может включаться умеренный бег.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют



условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из двух-трех упражнений (а при силовых упражнениях – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30с). При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Дозировка физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола, легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры – влажное обтирание, обливание, прием душа, летом – купание с учетом правил и принципов закаливания.

У обучающихся, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Особо необходима зарядка для обучающихся с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (к ним относятся практически все студенты всех образовательных учреждений).

### **Указания, правила и рекомендации по выполнению упражнения в течение учебного дня**

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на учебных местах (в аудиториях) или рядом с ними. Физические упражнения, так называемые физкультурные паузы, физкультминутки, выполняются во время перерывов в течение учебного дня.

Они обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. через каждые 1,5-2 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей положительности.

Активный отдых поможет гораздо быстрее восстановить силы, но к выбору его форм и методов нужно подойти особо, с учетом индивидуального сочетания четырех основных признаков утомления: падения внимания, потери интереса к работе, сонливости, перевозбуждения.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Упражнения в течение учебного дня – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Физкультурная пауза включает, во-первых, упражнения, расслабляющие натруженные мышцы и успокаивающие утомленные нервные центры; во-вторых, упражнения, тонизирующие бездействовавшие нервные центры и мышцы; в-третьих, упражнения, улучшающие мозговое и периферическое кровообращение и устраняющие неблагоприятное влияние гиподинамии на организм.

Виды упражнений, их последовательность, темп, количество повторений, продолжительность физкультурной паузы зависят от профессии и характера труда. При легкой работе выполняются интенсивные упражнения, при тяжелой – менее интенсивные. Чем сложнее профессиональная деятельность, тем проще должны быть упражнения.

С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением *для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха)* улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты учебной деятельности.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями.

Порой достаточно просто подвигать головой несколько секунд, и пелена перед глазами рассеивается. В таких микропаузах можно использовать самые различные упражнения, приемы самомассажа, обливания холодной водой, дыхательные упражнения и др.

Микропаузы можно и нужно использовать самостоятельно, не дожидаясь общей команды для всех. Используйте микропаузы в любое время, когда возникает острая необходимость (например, интенсивные динамические упражнения, улучшающие мозговое кровообращение, упражнения для мышц глаз, самомассаж воротниковой зоны и др.). Главное, чтобы упражнения направлены и быстро устраняли неприятные субъективные ощущения.

**Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут.** Физкультурные паузы в течение учебного дня проводятся для ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной учебной деятельности с целью профилактики утомления, повышения функциональной активности организма, поддержания высокой работоспособности. Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультурных пауз необходимо выполнять непосредственно на своих учебных местах продолжительностью по 8-10 минут не менее двух раз в течение учебного дня. Оптимальным считается повторение таких комплексов через каждые два часа учёбы. Заканчивать физкультпаузу рекомендуется самомассажем мышц задней поверхности шеи.

Физкультминуты обычно включают не весь комплекс упражнений, а лишь 2-3 отдельных упражнения, которые выполняются по 1-2 минуты на своих учебных местах 2-3 раза за учебный день по самочувствию, при появлении признаков нервно-эмоционального напряжения, усталости, сонливости, утомления глаз, локального мышечного утомления или при онемении» каких-либо частей тела.

**Указания, правила и рекомендации по проведению самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) (в свободное от учёбы время)**

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 минут можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15-20 и 25-30 минут, основная – 30-40 и 45-55 минут, заключительная – 5-10 и 5-15 минут.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое СТЗ состоит из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной (заминки).

**Подготовительная часть тренировочного занятия.** *Цель:* подготовить организм к физической нагрузке (ФН) в основной части занятия.

Продолжительность этой части занятия – не более 10-15 минут. Подготовительная часть (разминка) в свою очередь делится ещё на две части: общеразвивающую (общую) и специальную. *Задачей общей разминки* является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

*Задача специальной разминки* – углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Общеразвивающую часть можно начать с ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки 6-8 мин., юноши 8-12 мин.), комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т. е. сначала разминаются мышцы шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно *статических упражнений*, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением *динамических упражнений на растягивание*, в чис-

ло которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости.

На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально-подготовительных упражнений, а мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложнокоординированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по-другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но проводить такую разминку могут себе позволить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Этот вариант разминки обычно распространен среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

Отдельные «блоки» подготовительных упражнений, в том числе махи и растяжки, рекомендуется включать и в основную часть занятия, проводя, таким образом, специальную разминку перед выполнением в полную силу скоростно-силовых и координационно-сложных движений. Например, разминку мышц спины и задней поверхности бедра – перед выполнением наклонов туловища вперед с отягощением на плечах, скоростным бегом со старта и с ходу; махи ногами в сторону и шпагат – перед выполнением ударов в сторону и т. д.

Общее содержание трех относительно стандартных вариантов проведения разминки в самостоятельных занятиях приводится в таблице.

### *Содержание вариантов разминки для самостоятельных занятий*

<b>Варианты</b>	<b>Содержание</b>
1. На улице	Ходьба, бег 500-1500 м, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.
2. В спортивном зале	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.
3. В спортивном зале, дома	Комплекс статических упражнений на гибкость, махи ногами, динамические упражнения на растягивание у гимнастической стенки.

Описанные варианты разминки можно использовать и в качестве отдельных, самостоятельных тренировок на занятиях по физической подготовке восстановительной направленности, на утренней физической зарядке. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4-6 км (20-35 минут бега со скоростью 5-6 мин на 1 км) в первых двух вариантах. А продолжительностью комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Включает упражнения на растягивание (для мышц верхних и нижних конечностей, суставов – в зависимости от того, чем вы будете заниматься в основной части занятия) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Можно использовать в разминке отдельные силовые упражнения (отжиманий, приседаний) в незначительной дозировке.

Во время разминки в организме происходит следующие физиологические изменения:

- увеличивается артериальное кровообращение и повышается кровяное давление;
- увеличивается температура мышц и их эластичность;
- возрастает легочный и бронхиальный поток крови;
- дыхание становится более частым и глубоким;
- активность процессов пищеварения и всасывания снижается;
- расширяются сосуды кожи.

Разминка как **пусковой механизм**, «включает» отдельные органы и системы организма для эффективного и экономичного выполнения предстоящей работы.

**Основная часть тренировочного занятия.** *Цель:* выполнение основной физической нагрузки, восполнение недостатка двигательной активности, развитие физических качеств, тренировка физиологических систем организма.

Само содержание занятий может иметь как комплексный, так и однонаправленный характер, иначе говоря, решать несколько сопряженных или только одну приоритетную задачу.

Комплексная направленность отдельного занятия затрудняет управление ходом тренировочного процесса – то есть целенаправленным изменением физического состояния. Это связано с тем, что сочетание в одном занятии нагрузок разного физиологического воздействия может иметь как положительный, так и отрицательный *эффект взаимодействия*. Поэтому при неумелом построении развивающей тренировки может происходить не улучшение Вашей тренированности, а ее стабилизация или даже регресс. Необходимо исключить возможность появления таких отрицательных эффектов взаимодействия нагрузок рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому каждое отдельное занятие целесообразно строить по принципу решения одной главной задачи и одной-двух дополнительных задач. Решение же всего комплекса задач тренировки достигается оптимальной последовательностью их решения в рамках недельного цикла, мезоцикла, этапа и т. д.

При постановке в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение этой главной задачи занятия. Направленность физических нагрузок на выполнение какой-либо задачи определяется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить четыре наиболее часто встречающихся варианта структуры основной части занятия.

**ВАРИАНТ «А».** Предназначен для занятий *с преимущественной направленностью на развитие двигательных (физических) качеств*, то есть на улучшение и поддержание «*физических кондиций*». В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на развитие и совершенствование того или иного качества, будет изменяться и его структура. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных и логически взаимосвязанных «*блоков*» нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на рекомендуемых сочетаниях нагрузок различной направленности:

– после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;

– после аэробной работы большого объема (например, бега на 6-10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;

– после большого объема координационно-сложной работы на разучивание и совершенствование техники движений можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;

– упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;

– упражнения для развития специальной выносливости выполняются после скоростно-силовых упражнений или отдельной тренировки; после них нецелесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем для большинства тренировок, в том числе проводимых и в форме УФЗ (УГГ).

**ВАРИАНТ «Б»** – предназначен для комплексной тренировки *с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи технической подготовки и дополнительной – развития физических качеств*. Он основан на последовательном применении двух относительно больших «блоков» нагрузки. В первом «блоке» обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники спортивных упражнений, например, отдельных приемов рукопашного боя в рамках решения главной задачи. Во втором «блоке» решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части самостоятельного занятия для начинающих на первых этапах их подготовки, так как он позволяет проводить углубленное разучивание сложных технических действий (например, приемов рукопашного боя) параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных навыков движений и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта, можно усложнить структуру занятия. Для этого предлагается следующий вариант его построения.

**ВАРИАНТ «В»** – структура этого варианта состоит из *3-5 относительно небольших комплексных «блоков» нагрузки, в которых решаются одна главная задача разучивания и совершенствования техники координационно-сложных двигательных действий и дополнительные задачи физической подготовки*. В этих «блоках» упражнения технико-тактической подготовки чередуются с упражнениями на гибкость, скоростно-силовыми и на специальную выносливость. Как правило, в последнем «блоке» объем выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность «переключаться» после отработки техники отдельных упражнений на выполнение упражнений для специальной физической подготовки. Этим удастся избежать сильного специфического утомления высших

нервно-моторных функций управления движениями. В конечном итоге, при таком построении занятия можно или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или, при выполнении одинаковых объемов сложно-координированных технических действий, существенно уменьшить степень утомления.

**Вариант «Г»** – структура занятия этого варианта наиболее проста. Оно состоит *из одного «блока» однонаправленной работы и предназначено для решения лишь одной задачи тренировки*. Такое построение тренировочных занятий имеет широкое распространение, например, в кроссовой или лыжной подготовке, при развитии силы или гибкости. Продолжительность занятия по этому варианту структуры, как правило, не превышает одного часа.

**Заключительная часть тренировочного занятия – «заминка».** *Цель:* приведение организма в относительно спокойное состояние, восстановление дыхания.

По спортивной терминологии эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление мышц в сочетании с упражнениями в восстановлении нормального дыхания, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В число этих упражнений можно включить встряхивание (потряхивание) мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие воздействия (аутотренинг). Продолжительность заминки обычно составляет 10-15 минут.

### **Виды самоконтроля за состоянием своего организма в процессе УТЗ и СТЗ**

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий Физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективных показателей (масса тела, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

**Субъективные показатели самоконтроля. *Настроение.*** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда уверен в себе, спо-

коен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил, неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

**Сон.** Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

**Аппетит.** Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

**Работоспособность.** Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

**Утомление.** Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, то есть когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

**Объективные показатели самоконтроля. Частота сердечных сокращений (ЧСС).** В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей характеризующая состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то



можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

**Масса тела.** Для определения нормальной массы тела используются различные массоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальная масса тела для людей соответствующего роста определяется по формулам:

$$\text{от 155 до 165 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) - 100}$$

$$\text{от 165 до 175 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) - 105}$$

$$\text{175 см и выше: Масса тела (кг) = Длина тела (см) - 110}$$

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки.

$$\text{Масса тела (кг) = \{Рост (см) \times Объем грудной клетки (см)\} / 240}$$

**Частота дыхания (ЧД).** Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз/мин. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).** Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин ЖЕЛ = 2,5-4 литра, у мужчин ЖЕЛ = 3,5-5 литров (л), у спортсменов-пловцов показатель ЖЕЛ доходит до 7,5 л.

**Артериальное давление (АД).** Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула нормального давления для каждого возраста:

$$\text{АД макс.} = 102 + (0,6 \times \text{кол-во лет}) \quad \text{АД мин.} = 63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$$

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического

$$\text{АД макс.} \approx 100-140 \text{ мм рт.ст.}; \text{ для диастолического АД мин.} \approx 80-90 \text{ мм рт.ст.}$$

**Профилактика травматизма на УТЗ и СТЗ.** В процессе занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма.

Причинами травматизма могут быть:

- несоблюдение и нарушение в методике проведения занятий;
- невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей, обучающихся;
- неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий;
- незнание и несоблюдение мероприятий по страховке и само страховке;
- перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося;

- плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции;
- несоблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- недисциплинированность и невнимательность занимающихся, несоблюдение порядка проведения учебных занятий, несоблюдение правил поведения в ходе УТЗ и СТЗ и др.

Необходимо также учитывать и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Названы наиболее общие причины возникновения травм. Для каждого вида спорта есть более подробный перечень мер безопасности в соответствующих инструкциях. Перед началом занятий необходимо ознакомиться с подобными инструкциями.

### **Принципы занятий физическими упражнениями**

Для того чтобы физические упражнения оказывали на человека только положительный эффект как при организованных занятиях, так и при самостоятельных занятиях, необходимо соблюдать ряд правил, ряд принципиальных положений. Соблюдение их гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главные из них: *сознательность и активность* (формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями), *постепенность* (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок) и *последовательность* (динамичность), *повторность, индивидуализация* (доступность), *систематичность* (следование определённой выбранной системе, регулярность занятий), цикличность и волнообразность, *разнообразие применяемых средств, владение и постоянное использование средств и методов самоконтроля*.

### **Методы формирования и развития физических качеств**

**Методы формирования и развития выносливости.** Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на непрерывные, интервальные, а также контрольный и соревновательный методы.

**Непрерывные методы. Равномерный непрерывный метод** заключается в продолжительном выполнении упражнений циклического характера (бег, ходьба, плавание и др.) в равномерном темпе: с равномерной скоростью малой и средней интенсивности или малой и умеренной мощности. Этот метод особенно широко применяется на первых этапах развития общей выносливости. Продолжительность циклических упражнений для того, чтобы появился тренировочный эффект, должна быть от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Дает возможность развития аэробных способностей организма.

**Переменный непрерывный метод** заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения, или, другими словами, периоди-

ческим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных обучающихся.

**Интервальные методы.** *Интервальный метод* заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции (дозированное повторное выполнение упражнений) небольшой интенсивности и относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) со строго определенным временем отдыха, где интервалы отдыха между пробежками обычно заполняются ходьбой или медленным бегом.

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма (на неполном восстановлении). Этот метод широко применяется во всех циклических видах спорта (бег, лыжи, коньки, плавание, гребля и т.д.), в некоторых скоростно-силовых видах и единоборствах для совершенствования специальной выносливости и её отдельных компонентов.

**Контрольный метод** заключается в прохождении не менее 70% основной дистанции с соревновательной скоростью, а в отдельных случаях и с более высокой, максимально возможной скоростью. При этом продолжается развитие специальной выносливости и, одновременно производится проверка готовности к соревнованиям.

**Соревновательный метод** завершает весь процесс тренировки и развития выносливости, а также всех других сторон подготовки обучающегося. Для этого метода характерно преодоление дистанции с максимально возможной скоростью и имеет главной целью достижение самого высокого спортивного результата.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для развития (формирования) физических, эмоциональных, волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после предварительной постепенной систематической подготовки организма к экстремальным физическим и психическим нагрузкам.

На начальном этапе тренировки развитие общей выносливости достигается постепенным повышением нагрузок и включением организма в постепенно увеличивающуюся работу. С этой целью постепенно удлиняется дистанция ходьбы, бега, плавания, лыжной или велосипедной гонки и т.д. Темп выполнения упражнения остается неизменным. В дальнейшем для повышения выносливости организма постепенно увеличивается интенсивность прохождения дистанции, а промежутки отдыха сокращаются.

Средствами развития выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, тренировка на кардиотренажерах, гребля, езда на велосипеде, бег на коньках, танцевальные движения аэробного характера и т.п.).

Подготовленные обучающиеся при развитии общей выносливости активно используют циклические упражнения, постепенно изменяя темп движения. На начальном этапе время выполнения упражнения около 12-15-30 минут, которое постепенно увеличивается до 1-2-3х часов.

**Методы формирования и развития силы.** При педагогической характеристике

силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. **Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. **Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. **«Взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. **Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д.

6. **Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. **Выносливость к динамической** работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. **Статическая выносливость** – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

7. **Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать (координировать) мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Это **способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой** при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их характеристиками: метод тренировки определённого физического качества

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для формирования и развития силы и её компонентов используются физические упражнения:

– **с собственным весом** (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбола и др.);

– *с внешним отягощением или сопротивлением* (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги, набивных мячей и утяжелённых гимнастических палок; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов; силовых тренажёров и др.);

– *упражнения изометрического характера* – упражнения, при выполнении которых сокращение мышцы ведёт за собой лишь её напряжение, а не изменение её длины (в отличие от изотонических упражнений, при которых, благодаря сокращению мышцы, меняется её длина). Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуются применять как дополнительные средства развития силы.

Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного, и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия

Для развития мышечной силы используются следующие методы:

**Метод максимальных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный»).

**Метод повторных усилий** (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», приём «суперсерий», приём комбинаций упражнений, «круговой»).

**Метод непределённых отягощений с предельным числом повторений.**

**Метод «до отказа»** (внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы. Возможные варианты: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов – «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов).

**«Ударный» метод.** «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

**Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.**

Более подробная характеристика методов развития силы и её компонентов дана в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» (элективный (вариативный) курс – модуль «атлетическая гимнастика»).

**Методы и средства формирования и развития гибкости.** Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). При воспитании гибкости используют метод повторных упражнений.

**Методы и средства формирования и развития ловкости.** Применяемые для воспитания ловкости общеразвивающие упражнения с предметами и без них рекомендуются выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке и скамейке, упражнения в лазании, перелезании, танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, прыжки на батуте и т.д. Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта обучающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости. Постоянное повышение координационной сложности упражнений также способствует эффективному развитию ловкости.

*Игровой метод в развитии ловкости.* Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения предусматривается отчётность обучающихся как по теоретико-методической, так и по практической части учебной программы. В теоретико-методической части обучающиеся в каждом семестре обучения выполняют письменную работу теоретико-методической направленности (контрольная работа, реферат, НИРС), готовят по ней доклад (выступление) и презентацию к докладу. С таким докладом каждый обучающийся выступает на одной из интерактивных форм проведения учебных занятий (круглый стол, дискуссия, тренинг и др.), представляя, аргументируя, отстаивая и защищая свой взгляд, свою точку зрения на обсуждаемую проблему.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура», как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке письменных работ, рефератов, НИРС используются следующие виды информационных технологий:

1. Чтение преподавателями лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием слайд-презентаций, электронных проекционных устройств и демонстрационных экранов.
2. Демонстрация на больших экранах, расположенных в местах проведения практических занятий, через компьютерные проекционные устройства образцовой техники выполнения физических упражнений и методики проведения спортивно-оздоровительной тренировки.
3. Подготовка и использование обучающимися слайд-презентаций в ходе выступления с докладами по результатам НИРС на «круглых столах», организуемых и проводимых кафедрой физического воспитания и спорта.
4. Поисковая деятельность обучающихся в глобальной сети Internet, в локальных компьютерных сетях, в том числе с использованием электронной библиотеки Университета учебно-методических и научных материалов, относящихся к тематике НИРС по кафедре физического воспитания и спорта.
5. Организация взаимодействия, обмен информацией между преподавателями и обучающимися, а также непосредственно между обучающимися посредством электронной почты, отправка и получение учебных заданий, консультации, представление выполняемых работ и их корректировка и т.п.

## **13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Занятия как обязательные, так и факультативные, проводятся в течение всего периода обучения на спортивных сооружениях, отвечающих всем современным требованиям, в состав, которых входят:

1. Спортивный зал для проведения учебных занятий и соревнований.
2. Стадион открытого типа.
3. Стрелковый тир.

#### **14. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть практических занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio, 1С: Предприятие.

#### **15. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети:**

1. ЭБС Юрайт
3. Справочная правовая система «Консультант Плюс» ([www.consultant.ru](http://www.consultant.ru))
4. Справочная правовая система «Гарант» ([www.garant.ru](http://www.garant.ru))

#### **16. Литература по дисциплине (представлена в основной программе «Физическая культура»)**

### *Приложение №1*

#### *Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре*

<b>Название медицинских групп</b>	<b>Медицинская характеристика</b>	<b>Допускаемая физическая нагрузка</b>
<b>Основная</b>	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при хорошем физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в одной из спортивной секций, участие в соревнованиях
	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоя-	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного

<b>Подготовительная</b>	нии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью	освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму новых требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
<b>Специальная</b>	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной работы	Занятия по специальным учебным программам
<b>Лечебная</b>	Лица, направленные для занятий лечебной физической культурой (после острых заболеваний, обострения хронических, после травм и операций), инвалиды	Занятия по специальным учебным программам

**Приложение №2**

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»  
(элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	13	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11
Подъем силой на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3
	6	5	4
	7	6	5
Подъем переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3
	6	5	4
	7	6	5
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
	54	50	46
	56	52	48



Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40
	65	55	45
	70	60	50
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34
	50	43	37
	55	47	40
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	8	6
	11	9	7
	12	10	8
Угол в упоре на брусьях (сек.)	10	8	6
	11	9	7
	12	10	8
Рывок гири 16 кг (до 70 кг) (кол-во раз)	20	16	12
	24	18	14
	28	20	16
Рывок гири 16 кг (свыше 70 кг.) (кол-во раз)	30	26	22
	34	30	26
	38	34	30
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	40	30	20
Челночный бег 10×10 м (сек.)	28.0	29.0	30.0
	27.0	28.0	29.0
	26.0	27.0	28.0
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
	13.2	13.5	14.3
	13.1	13.4	14.2
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	13.5	14.8	15.1
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
	3.30	3.40	4.05
	3.25	3.35	4.00
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.30	14.30	15.30
	13.25	14.20	15.10
	13.20	14.10	14.5
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	12.30	13.30	14.00
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.) (тест Купера)	2750-3000	2500-2750	2200-2500
Бег 5 000 м (мин, сек.)	25.00	26.00	28.00
	24.45	25.45	27.30
	24.30	25.30	27.00

Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	23.50	25.00	26.30
	23.20	24.30	26.00
	23.00	24.10	25.30
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	23.30	25.30	26.30
Плавание 50 м в/с (мин, сек.)	45.5	50.5	55.0
	43.0	48.0	53.0
	40.0	44.0	48.0
Плавание 50 м на спине (мин. сек.)	55.0	1:00	1:05.0
	50.0	55.0	59.0
	45.0	50.0	55.0
Плавание 50 м брасс (мин. сек.)	1:00	1:04.0	1:08.0
	55.0	59.0	1.03
	50.0	54.0	58.0
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 30 мин (м.)	600	500	400
	800	700	500
	1000	800	600

<b>Ловкость</b>			
Комплекс вольных упражнений №1	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Комплекс вольных упражнений №2	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230
	255	245	235
	260	250	240
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый	240	230	215
Прыжки в длину с разбега (см.)	480	460	435
	485	465	440
	490	470	445
Метание спортивного снаряда весом 700 гр. Юноши (м.)	36	32	28
	37	33	29
	38	34	30
Нормативы ГТО: золотой, серебряный, бронзовый знак	37	35	33
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120
	150	140	135
	160	150	140
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+13	+7	+6

**1 КУРС  
II семестр**

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13	11	9
<b>Быстрота</b>			
Челночный бег 10×10 м	28.0	29.0	30.0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	50	43	37
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
<b>Ловкость</b>			

Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120
--	-----	-----	-----

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на 3-ем текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.00	14.00	15.30

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.3	13.6	14.4
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.35	3.45	4.10
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.00	14.00	15.30

**2 КУРС  
III семестр**

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 1-ОМ текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	6	5	4
Подъём переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) либо	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.30	3.40	4.05
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.25	14.20	15.10
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.) (тест Купера)	2750-3000	2500-2750	2200-2500

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	13	7	6
<b>Ловкость</b>			
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135
Комплекс вольных упражнений №1	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
<b>Сила</b>			

Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	52	48	44
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	9
	14	12	10
	15	13	11

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов очного отделения на 3-ем текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	12	10
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	20	16	12

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения на промежуточном контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	12	10
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	20	16	12

**2 КУРС**

**IV семестр**

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Комплексное силовое упражнение	54	50	46

ние (кол-во раз за 1 мин.)			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	65	55	45
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	50	43	37
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Ловкость</b>			
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 2-ОМ текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Быстрота и выносливость</b>			
Челночный бег 10×10 м(сек.)	27.0	28 .0	29.0
<b>Ловкость</b>			
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	250	240	230

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 3-ем текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46
<b>Быстрота и выносливость</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на промежуточном контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	14	12	10
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.5	14.2

### 3 КУРС

#### V семестр

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 1-ОМ текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	7	6	5
Подъём переворотом на высокой перекладине (кол-во раз)	7	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	12	10
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек)	13.1	13.4	14.2
<b>Выносливость</b>			
Бег 1 000 м (мин, сек.)	3.25	3.35	4.00
Бег 3 000 м (мин, сек.)	13.20	14.10	14.50
Бег на преодоление максимальной дистанции в течение 12 мин (м.)	2750-3000	2500-2750	2200-2500

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся очного отделения на 2-ОМ текущем контроле*

Наименование упражнения,	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое
--------------------------	--



двигательного действия, навыка, технического элемента	физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Ловкость</b>			
Комплекс вольных упражнений №2	В соответствии с п. 5.5.2 настоящей программы		
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	135
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	255	245	235
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из по- ложения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	55	43	37
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	24	18	14

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
обучающихся очного отделения на 3-ем текущем контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Комплексное силовое упражне- ние (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
обучающихся очного отделения на промежуточном контроле***

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Комплексное силовое упражне- ние (кол-во раз за 1 мин.)	54	50	46

**3 КУРС**

**VI семестр**

***Контрольные тесты для оценки физической подготовленности***

*обучающихся очного отделения на 1-ОМ текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	55	47	40
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	56	52	48
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Рывок гири 16 кг (до 70 кг.) (кол-во раз)	28	20	16
Рывок гири 16 кг (свыше 70 кг.) (кол-во раз)	38	34	30
<b>Гибкость</b>			
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	13	7	6

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на 2-ом текущем контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	11
<b>Быстрота</b>			
Челночный бег «Елочка» 92 м (сек.)	26.0	27.0	28.0

*Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного отделения на промежуточном контроле*

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки		
	Юноши		

	«5»	«4»	«3»
<b>Сила</b>			
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) либо	15	13	11
Подъем силой на высокой перекладине (кол-во раз) либо	7	6	5
<b>Быстрота</b>			
Бег 100 м (сек.)	13.1	13.4	14.2

*Приложение №3*

*Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)*

**СИЛА**

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши).** Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Подтягивание выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Девушки выполняют подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, не отрывая ног от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Туловище прямое.

**Поднимание ног к перекладине.** Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Положение вися фиксируется. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.** Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). Исходное положение – лежа на спине, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени прямые, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» выполняется отсчет количества движений. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

**Подъем переворотом на перекладине.** Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

**Подъем силой на перекладине.** Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.** Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Упор, сгибая руки, прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в упор. Положение упора фиксируется. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Ноги и ту-

ловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Угол в упоре на брусьях.** Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.

**Комплексное силовое упражнение.** Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Приседание на одной ноге.** Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, обучающийся присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

**Поднимание гири 24 кг (рывок).** Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг - 8 раз; 70 кг и выше - 12 раз.

## **БЫСТРОТА**

**Бег на 100 м.** Выполняются с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**Челночный бег 10x10 м.** Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

**Бег на 1 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км. Бег на 5 км.** Проводятся на любой местности или по беговой дорожке стадиона с общего или раздельного старта. В случае проведения бега на местности старт и финиш оборудуются в одном месте.

**12-минутный беговой тест (тест Купера).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега обучающемуся можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Обучающийся должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Обучающийся находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

**Лыжная гонка на 5 км. Лыжная гонка на 3 км.** Эти упражнения проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

## **ГИБКОСТЬ**

**Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба.** Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

## **ЛОВКОСТЬ**

### **Комплекс вольных упражнений № 1**

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«**Четырнадцать**» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«**Пятнадцать**» - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«**Шестнадцать**» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

### **Комплекс вольных упражнений № 2**

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«**Раз-два**» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«**Три**» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«**Четыре**» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«**Пять**» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«**Шесть**» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«**Семь**» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«**Восемь**» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«**Девять**» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«**Десять**» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«**Одиннадцать**» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«**Двенадцать**» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«**Тринадцать**» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«**Четырнадцать**» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«**Пятнадцать**» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны ладонями внутрь.

«**Шестнадцать**» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Обучающийся встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления обучающийся должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение

проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком обучающийся наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

### **ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ**

**Нырание в длину.** Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности обучающегося к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния обучающийся должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

**Метание спортивного снаряда (гранаты) (700г – юноши, 500г – девушки) на дальность.** Выполняется любым способом с разбега или с места. Дальность броска измеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Граната должна упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполнить три попытки подряд, зачет – по лучшей.

**Функциональная проба Штанге.** Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

#### ***Приложение №4***

***Примерная тематика НИРС для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре***

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, выполняют студенческие научно-исследовательские работы (НИРС), связанные:

- с концепциями, подходами, методами и средствами общей оздоровительной направленности, здоровьесбережения и здоровьесформирования в процессе учебной и последующей профессиональной деятельности;
- методами, приёмами и методиками лечебной физической культуры по основному и сопутствующему заболеваниям;
- различными моделями построения здорового (оптимального) образа жизнедеятельности.

Далее приведена тематика НИРС по направлениям исследования:

1. Здоровье как главная жизненная ценность в системе важнейших жизненных ценностей человека. Современное понимание понятия «индивидуальное здоровье» человека. Характеристика компонентов индивидуального здоровья: здоровье физическое (биологическое, соматическое), психическое, социальное (нравственное), духовное, душевное

(эмоциональное).

2. Совершенствование (оптимизация) своего образа жизни, модели жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья. Методы повышения своей умственной и физической работоспособности, улучшения психического, физического, эмоционального самочувствия и настроения, регулирования психофизического и психоэмоционального состояния, достижения активного творческого долголетия.

3. Адаптация к информационному, экзаменационному и другим видам стрессов методами и средствами психофизической саморегуляции.

4. Сравнительный (сопоставительный) анализ систем физических упражнений для увеличения двигательной активности человека до необходимого и достаточного уровня физической подготовленности, а также поддержания здоровья на безопасном уровне.

5. Организация необходимой и достаточной ежедневной двигательной активности студентов.

6. Оптимальная двигательная активность – важнейшее условие устойчивого здоровья и успешной жизнедеятельности человека.

7. Оздоровительная тренировка в форме самостоятельных тренировочных занятий студентов: виды, объём, интенсивность, периодичность физической нагрузки; самоконтроль при проведении СТЗ.

8. Общий и специальный эффекты занятий циклическими упражнениями аэробного характера.

9. Оздоровительная тренировка. Определение, цели, задачи, функции. Сходство и различие с тренировкой спортивной направленности.

10. Способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных тренировочных занятий.

11. Оздоровительная тренировка: понятие, принципы, методы проведения. Структура, объём, периодичность, интенсивность, самоконтроль.

12. Влияние физических упражнений (ФУ) на нейтрализацию психоэмоционального напряжения организма (стресса) – противострессовое воздействие.

13. Влияние оздоровительной физической культуры (физических упражнений) на состояние и функционирование физиологических систем организма человека.

14. Понятие стресса, факторы риска, приводящие к стрессу, физические, психические и поведенческие признаки стрессового состояния. Характеристика различных видов стрессов. Возможные последствия от воздействия стрессовых факторов.

15. Методы психологического самовоздействия человека, попавшего в экстремальную ситуацию с целью сохранения психического, физического и душевного здоровья.

16. Физиологический механизм развития стрессового состояния.

17. Методы профилактики и устранения негативного воздействия экзаменационного стресса.

18. Характеристика и ситуации применения методов психологического влияния.

19. Адаптация организма человека к различным видам стрессовых ситуаций.

20. Методы снятия стресса при внезапном воздействии стрессового фактора сильной интенсивности.

21. Методы снятия стресса при систематическом воздействии стрессового фактора умеренной и средней интенсивности.



22. Понятие «двигательная активность» (ДА). Содержание, основные функции, виды ДА. Физические качества, которые необходимо развивать в первую очередь с точки зрения оздоровления организма и повышения его работоспособности.

23. Потребности и мотивы, приводящие человека к необходимости заниматься избранными видами спорта или системами физических упражнений. Мотивы занятий дополнительной ДА.

24. Сравнительный анализ современных систем (концепций) питания и их влияние на поддержание здоровья человека на безопасном уровне.

## **Приложение №5**

**Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу (собеседованию) по темам №№2, 3, 4, 5, 6 теоретического раздела настоящей программы:**

**Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа**

### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №2**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Характеристика современного образа жизни (СОЖ). Последствия СОЖ для здоровья человека (как СОЖ влияет на здоровье современного человека).
4. Роль и значение двигательной активности (ДА) человека в преодолении последствий СОЖ.
5. Какую роль играет движение в нашей жизни? Как влияет ДА на жизнедеятельность человека, его здоровье, самочувствие, работоспособность?
6. Достаточно ли той профессионально-бытовой ДА, с которой мы сталкиваемся ежедневно? Если она нам нужна, то в каком количестве? Если её недостаточно, то каким образом её восполнить (каким видом ДА)?
7. Какие виды ДА вообще существуют (формы ДА) помимо профессионально-бытовых движений? Привести примеры измерения ДА, существующие в различных оздоровительных системах.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Здоровый (оптимальный, рациональный) образ жизнедеятельности студента и его составляющие.
10. Влияние различных факторов на индивидуальное здоровье и значимость их весовых коэффициентов в общей структуре индивидуального здоровья.
11. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
12. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
13. Самооценка собственного здоровья.
14. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
15. Режим труда и отдыха. .
16. Организация сна.
17. Организация режима питания.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание. Факторы и средства закаливания.

20. Профилактика вредных привычек.
21. Культура межличностных отношений.
22. Психофизическая регуляция организма.
23. Культура сексуального поведения.
24. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
25. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

### **Тема 3. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи – 2 часа**

#### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №3**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. ..
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
10. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
11. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
12. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
14. Методика оценки быстроты и гибкости.
15. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
17. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах на занятиях по физической культуре.

### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП) – 2 часа**

#### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №4**

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания.
3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производствен-

ном процессе.

4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

7. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

8. Основное содержание ППФП студентов и его реализация.

9. Методика подбора средств ППФП студентов.

10. Организация и формы ППФП в вузе.

11. ППФП студентов на учебных занятиях, и во внеучебное время.

12. Система контроля ППФП студентов.

13. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра избранного профиля.

14. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

17. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

## **Тема 5. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 2 часа**

### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №5**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.

5. Общее представление о строении тела человека.

6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.

7. Понятие об органе и системе органов.

8. Представление об опорно-двигательном аппарате.

9. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).

10. Представление о строении мышечной ткани, роль и назначение мышц.

11. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.

12. Представление о дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

13. Эндокринная система и железы внутренней секреции.

14. Внешняя среда и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды..

15. Понятие гомеостаза.

16. Понятие о функциональной активности человека.

17. Характеристика умственного и физического труда.

18. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
19. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
20. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
21. Процесс восстановления.
22. Представление о биологических ритмах человека.
23. Гипокинезия и гиподинамия.
24. Средства физической культуры.
25. Физиологическая классификация физических упражнений.

## **Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе – 2 часа**

### **Вопросы для самопроверки по теоретической теме №6**

1. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование на личном примере).
2. Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
3. Методы физического воспитания (методы формирования и совершенствования физических качеств).
4. Структура подготовленности спортсмена (виды подготовки и их характеристика).
5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
7. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках.
8. Использование словесных и сенсорных методов.
9. Общие основы обучения движениям.
10. Этапы обучения движениям (алгоритм формирования двигательного действия, технического приёма, элемента техники движения).
11. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) силы и её составляющих.
12. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) выносливости и её составляющих.
13. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) ловкости (координации движений) и её составляющих.
14. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) быстроты и её составляющих.
15. Характеристика методов и средств формирования и развития (совершенствования) гибкости и её составляющих.
16. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
17. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.