



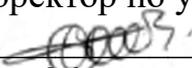
**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**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  
38.03.01 ЭКОНОМИКА  
профиль «Бухгалтерский учет и аудит»**

**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, № 954 от 12.08.2020 г., для обучающихся по направлению подготовки **38.03.01 Экономика**.

Составитель

Старший преподаватель

Бадашков 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 рабочей программы

1. Выписка из ФГОС ВО
2. Выписка из Учебного плана
- 2.1. Трудоёмкость дисциплины
3. Компетенции, закрепленные за дисциплиной. Индикаторы достижения компетенций. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре образовательной программы
5. Объем дисциплины и виды учебной работы
6. Содержание и структура дисциплины
7. Общее содержание практического модуля «Атлетическая гимнастика»
8. Содержание практического раздела по видам подготовки в каждом семестре
9. Виды и формы контроля результатов обучения (успеваемости) обучающихся
10. Фонд оценочных средств по дисциплине
11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
12. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
15. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)
16. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
17. Освоение дисциплины обучающимися из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)  
Приложение. №1. Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре  
Приложение. №2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (элективный курс, модуль «Атлетическая гимнастика»)  
Приложение. №3. Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)  
Приложение. №4. Примерная тематика НИРС для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре  
Приложение. №5. Примерный перечень вопросов для самопроверки и для подготовки к контрольному опросу по темам №№ 2, 3, 4, 5, 6 теоретического раздела настоящей программы

## **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 обучающегося.

Обучающиеся имеют возможность изучать дисциплину в объеме не менее 328 часов.

В результате освоения элективного курса обучающиеся 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 здоровье формирования в повседневной деятельности.

Обучающиеся 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») обучающиеся 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.

## 1. Выписка из ФГОС ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат, № 954 от 12.08.2020 г., для обучающихся по направлению подготовки **38.03.01 Экономика**.

## 2. Выписка из Учебного плана

### о трудоемкости дисциплины

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**2.1.Трудоёмкость дисциплины. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 328 ч.**

| Виды учебной работы                     | очная форма обучения | очно-заочная обучения | заочная форма обучения |
|---|----------------------|-----------------------|------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (в часах) | 328                  | 328                   | 328                    |
| Аудиторная работа (в часах):            | 328                  | 328                   | -                      |
| Лекции (Л)                              | -                    | -                     | -                      |
| Практические занятия (ПЗ)               | 328                  | 328                   | 324                    |
| Самостоятельная работа (СР) (в часах):  | -                    | -                     | 324                    |
| Контроль                                | -                    | -                     | 4                      |
| Форма итогового контроля по дисциплине  | зачет                | зачет                 | зачет                  |

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| УК-6<br>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей   | РОЗ -УК-6.1:<br>- знать свои личностно-психологические ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), принципы образования в течение жизни для саморазвития и успешного выполнения профессиональной деятельности  |
|   | УК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения | РОУ -УК-6.2:<br>- уметь критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; демонстрировать интерес к учебе и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | УК-6.3. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда | РОВ -УК-6.3:<br>- владеть способностью управлять своим временем, проявлять готовность к самоорганизации, планировать и реализовывать намеченные цели деятельности                                      |
| <b>УК-7</b><br>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:<br>- знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья   |
|   | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности   | РОУ -УК-7.2:<br>- уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни       |
|   | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  | РОВ -УК-7.3:<br>- 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

**Б1.О.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»** реализуются в рамках обязательной части учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки **38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет и аудит»** 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. Объем дисциплины и виды учебной работы:

| Виды учебной работы                     | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|---|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (в часах) | 328                  | 328                         | 328                    |

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Аудиторная работа (в часах):           | 328   | 328   |       |
| Лекции (Л)                             | -     | -     | -     |
| Практические занятия (ПЗ)              | 328   | 328   | 324   |
| Самостоятельная работа (СР) (в часах): | -     | -     | 324   |
| Контроль                               | -     | -     | 4     |
| Форма итогового контроля по дисциплине | зачет | зачет | зачет |

## 6. Содержание и структура дисциплины:

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

### Очная, очно-заочная формы обучения

| Разделы, темы обучения, виды учебных занятий, виды подготовки   | I сем     | Семестры обучения |           |           |           |           |
|---|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |           | II сем            | III сем   | IV сем    | V сем     | 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 гимнастика»</b>  |           | <b>328</b>        |           |           |           |           |

| Вид промежуточной аттестации (зачет, эк-замен)*   |  | 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 объеме не менее 4-5 часов в неделю. |  |       |       |       |       |       |

### Заочная форма обучения

| Разделы, темы обучения, виды учебных занятий, виды подготовки   | I сем | Семестры обучения |         |            |       |        |
|---|-------|-------------------|---------|------------|-------|--------|
|   |       | II сем            | III сем | IV сем     | V сем | VI сем |
| <b>I. Теоретико-практический раздел</b>   |       |                   |         |            |       |        |
| Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности   |       |                   |         |            |       |        |
| Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.   |       |                   |         |            |       |        |
| Оказание первой медицинской помощи  |       |                   |         |            |       |        |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП)  |       |                   |         |            |       |        |
| Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания |       |                   |         |            |       |        |
| Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе   |       |                   |         |            |       |        |
| Самостоятельная работа  |       |                   |         |            |       |        |
| <b>Итого часов</b>  |       |                   |         |            |       |        |
| <b>II. Практический раздел модуля «Атлетическая гимнастика»</b>   |       |                   |         |            |       |        |
| Общая физическая подготовка   |       |                   |         |            |       |        |
| Специальная физическая подготовка   |       |                   |         |            |       |        |
| Техническая подготовка  |       |                   |         |            |       |        |
| Методическая подготовка   |       |                   |         |            |       |        |
| <b>Практические занятия</b>   |       |                   |         |            |       |        |
| <b>Итого часов на практический раздел</b>   |       |                   |         |            |       |        |
| Самостоятельная работа  |       | 162               |         | 162        |       |        |
| <b>III. Контрольный раздел</b>  |       |                   |         | 4          |       |        |
| <b>Итого часов на контрольный раздел</b>  |       |                   |         |            |       |        |
| <b>Всего часов по семестрам</b>   |       | <b>162</b>        |         | <b>166</b> |       |        |
| <b>Итого часов на практический раздел</b>   |       |                   |         |            |       |        |
| <b>Итого часов на модуль «Атлетическая гим-</b>   |       |                   |         | <b>328</b> |       |        |

|   |  |              |              |              |              |              |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>настика»</b>   |  |              |              |              |              |              |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзам-<br/>замен)*</b>  |  | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> |
| 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 объеме не менее 4-5 часов в неделю. |  |              |              |              |              |              |

\*Зачет по указанному в УП семестру

### **Содержание и структура дисциплины «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 Института, 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.

## **7. 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-тренировочных 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 следу-

ющие 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», 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.**

**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 неопредельных 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.**

**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.

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

### **1 семестр**

**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 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.

**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 метода, 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.

## 2 семестр

**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: перекаты, кувырки, 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 семестр

**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 тренажерах 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 виса 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 поочередно 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 мето-

да, 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.

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 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, 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.

#### 4 семестр

**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 гирями: толчок двух гирь двумя руками. Рывок гири поочередно левой и правой руками. Подъём двух гирь двумя руками по длинному циклу. Комплексы упражнений с гирями.

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 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 велотренажёр (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 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 метода, б) метода непрерывных 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 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: перекаты, 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 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.

## 5 семестр

**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: перекаты, 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 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.

**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 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). Лазание 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 интенсив-

ностью, 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 проплавание 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 проплавание 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 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.

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 тренажеров, 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 метода, 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 тренажеров, других приспособлений и устройств.

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

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

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

рах. 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) мно-

гократное 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 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.

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 непределённых отягощений с предельным числом повторений и в) метода «до отказа». Характеристика и применение (освоение) а) повторного метода, б) метода непределённых 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.

### **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*.

### **9. 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.

## 10. Фонд оценочных средств по дисциплине

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

### 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.

### Требования к знаниям

Обучающийся, изучивший курс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должен:

#### **Знать:**

- знать свои личностно-психологические ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), принципы образования в течение жизни для саморазвития и успешного выполнения профессиональной деятельности;
- знать основные методы физического воспитания и укрепления здоровья

#### **Уметь:**

- уметь критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; демонстрировать интерес к учебе и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков;
- уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

#### **Владеть:**

- владеть способностью управлять своим временем, проявлять готовность к самоорганизации, планировать и реализовывать намеченные цели деятельности;
- владеть основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины

### Основная литература:

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 450 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с.
3. 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.

### Дополнительная литература:

1. 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.
2. *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.
3. *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.
4. *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.

## 12. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 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 обращайте 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 спортооружениях, 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 спортооружениям 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 ха-

рактик, 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.

### **13. 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), 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту», как на аудиторных занятиях с преподавателем, так и в процессе самостоятельной работы при подготовке письменных работ, рефератов используются следующие виды информационных технологий:

1. Чтение преподавателями лекций по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 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 Института учебно-методических и научных материалов.

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.

### **14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

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.

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

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

#### **16. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине, им требуется обеспечить доступ к следующим электронным справочным ресурсам:

Библиотека: **Электронная библиотечная система издательства «Юрайт».**

#### **17. Освоение дисциплины обучающимися из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используются специальные методики, акцентированные на подготовку теоретических материалов по элективным курсам по физической культуре и спорту (доклады, рефераты, презентации).

**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  |
| <b>Подготовительная</b>           | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью | Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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, серебря-   | 13   | 10  | 9   |

|  |      |      |      |
|--|------|------|------|
| ряный, бронзовый знак  |      |      |      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)                              | 13   | 11   | 9    |
|  | 14   | 12   | 10   |
|  | 15   | 13   | 11   |
| Подъём силой на высокой перекладине (кол-во раз)                                       | 5    | 4    | 3    |
|  | 6    | 5    | 4    |
|  | 7    | 6    | 5    |
| Подъём 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<br>(кол-во раз за 1 мин.)                   | 140 | 130 | 120 |
|  | 150 | 140 | 135 |
|  | 160 | 150 | 140 |
| <b>Гибкость</b>  |     |     |     |
| Наклон вперёд 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 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 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<br>(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<br>(кол-во раз за 1 мин.)    | 52  | 48  | 44  |
| Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (кол-во раз) | 13  | 11  | 9   |
|   | 14  | 12  | 10  |
|   | 15  | 13  | 11  |

***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 высокой перекладине (кол-во раз)                       | 14   | 12  | 10  |
| Рывок гири 16 кг (до 70 кг.)<br>(кол-во раз)                                   | 20   | 16  | 12  |

***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 из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 14   | 12  | 10  |
| Рывок гири 16 кг (до 70 кг.)<br>(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 (кол-во раз за 1 мин.)                                  | 54  | 50  | 46  |
| 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, двигательного действия, навыка, технического элемента | Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое 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<br>(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 положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) | 55  | 43  | 37  |
| Рывок гири 16 кг (до 70 кг.)<br>(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 высокой перекладине (кол-во раз)                       | 15   | 13  | 11  |
| Комплексное силовое упражнение (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 высокой перекладине (кол-во раз)                       | 15   | 13  | 11  |
| Комплексное силовое упражнение (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, техни- | Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки |
|---|--|
|   |  |

| ческого элемента   | 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   |
| Подъём 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 виса на высокой перекладине (юноши).** Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе 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 висе лежа на низкой перекладине, не отрывая ног от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Туловище прямое.

**Поднимание ног к перекладине.** Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Положение виса 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 виса 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 виса 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 туловище 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 раздельного 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 внимательнее 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

**Ныряние 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 замеряется 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.

***Примерная тематика НИРС для обучающихся, 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 производственном 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.