

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)

44.03.01 Педагогическое образование *шифр* *наименование направления подготовки (специальности)*

Направленность (профиль/ специализация) программы

Химия
наименование направленности (профиля) подготовки (специализации)

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Заочная

Факультет
Кафедра
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства
Спортивного совершенствования
1

Магнитогорск
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ № 1426 от 04.12.2015

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «31» августа 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / В.В. Алонцев /
(подпись) (И.О. Фамилия)

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1.

Председатель  / Р.А. Козлов /
(подпись) (И.О. Фамилия)


Согласовано:

Зав. кафедрой педагогики

 / Л.Ф. Орханов /
(подпись) (И.О. Фамилия)

Рабочая программа составлена:

к.и.т.н., доцент
(должность, учред. статус, учное звание)






 / О.А. Голубева /
(подпись) (И.О. Фамилия)

Рецензент:

заведующий кафедрой физической культуры,
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б.н., доцент
(должность, учная степень, учное звание)

 / Е.Г. Цанов /
(подпись) (И.О. Фамилия)

Лист регистрации изменений и дополнений

| № п/п | Раздел программы | Краткое содержание изменения/дополнения | Дата. № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|-------|------------------|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 8 | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 20.09.2017 № 2 |  |
| 2 | 9 | Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины | 20.09.2017 № 2 |  |
| 3 | 8 | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 30.08.2018 №1 |  |
| 4 | 9 | Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины | 30.08.2018 №1 |  |
| 5 | 8 | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 30.08.2019 №1 |  |
| 6 | 9 | Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины | 30.08.2019 №1 |  |
| 7 | 8 | Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины | 14.09.2020 №2 |  |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в базовую часть блока 1 образовательной программы.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки и сдаче государственного экзамена.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---|--|
| Код и содержание компетенции ОК-8 — готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | |
| Знать | – основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---------------------------------|---|
| | <p>познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – анализировать и выделять эффективные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – анализировать индивидуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> – практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – навыками использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного применения их в игровой и соревновательной деятельности; – навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики пре- |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---------------------------------|---|
| | <p>дупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). |

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 6,1 акад. часов:
 - аудиторная – 6 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0,1 акад. часов
- самостоятельная работа – 318 акад. часов.
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

| Раздел/ тема дисциплины | курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|--|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| Раздел 1. Введение | | | | | | | | |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | 1 | | | | 5 | <ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Ответы на вопросы на образовательном портале | ОК-8 – зув |
| 1.2. Основы техники безопасности при выполнении упражнений | 1 | | | 1 | 5 | <ul style="list-style-type: none"> – изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; | Ответы на вопросы на образовательном портале | ОК-8 – зув |

| Раздел/ тема дисциплины | курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | – работа с электронными библиотеками; | | |
| Итого по разделу | | | | 1 | 10 | | | |
| Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО): | | | | | | | | |
| 1. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек) | 1 | | | | 30 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |
| 2. Подготовка к выполнению норматива в бег на 3 км (мин) | 1 | | | | 30 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |
| 3. Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)) | 1 | | | | 30 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |
| 4. Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)) | 1 | | | | 30 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |
| 5. Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)) | 1 | | | | 30 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |
| 6. Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин)) | 1 | | | | 30 | Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием IT-технологий. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО» | ОК-8 – зув |

| Раздел/ тема дисциплины | курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|----------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| Итого по разделу | | | | | 180 | | | |
| Раздел 3. Учебные занятия по видам спорта: <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) • Гимнастика • Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение | 1 | | | 5/2И | 128 | Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений. | Текущий контроль в форме сдачи нормативов | OK-8 – зув |
| Итого по разделу | | | | 5/2И | 128 | | | |
| Итого по дисциплине | | | | 6/2И | 318 | | | |

5 Образовательные и информационные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины представлено двумя блоками:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

Первый блок ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание он нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Второй блок соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

К группе спортивной подготовки относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К группе общей подготовки относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий,

осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогически технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины с целью сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:


| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---|---|---|
| Код и содержание компетенции ОК-8 — готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | | |
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> – основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). | <i>Тестовые вопросы:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Показателем хорошего самочувствия является? указание учителя желание заниматься спортом анкетирование учебная успеваемость 2. С возрастом максимальные показатели частоты сердечных сокращений: растут не меняются снижаются изменяются по временам года 3. Кто в футбольной команде может играть руками? бек форвард голкипер хавбек 4. Лыжные гонки – это: бег на лыжах по дистанции спуск с горы на лыжах бег на лыжах со стрельбой катание на лыжах за буксиром 5. Как определять пульс? пальцами на артерии у лучезапястного сустава глядя на себя в зеркало положив руку на солнечное сплетение сжав пальцы в замок |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|--|--|
| | | <p>6. Оздоровительная тренировка позволяет добиться: Максимального расслабления Улучшение физических качеств Рекордных на мировом уровне спортивных результатов Сокращения рабочего дня</p> <p>7. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе? от 3-х до 5-ти метров 7 метров 11 метров от 15-ти до 20-ти метров</p> <p>8. В какие спортивные игры играют с мячом? бильярд большой теннис бадминтон керлинг</p> <p>9. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств: скоростные качества силовые способности координационные способности гибкость</p> <p>10. Какие действия игрока разрешены правилами баскетбола? бег с мячом в руках передачи и броски мяча столкновения, удары, захваты, толчки, подножки разговоры с судьей во время игры</p> <p>11. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности? наличие телевизионной трансляции выявление сильнейшего предварительное информирование о соревнованиях в газетах красивая форма на спортсменах</p> |
| Уметь | – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (ре- | - выполнение нормативов общефизической подготовленности; - заполнение дневника самоконтроля. |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства | | | | | | | | | | |
|---|--|--|----------------|----------------|----------------|------|------|---------|------|----------------|------|------|
| | <p>гулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять физические упражнения разной функционально направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – анализировать и выделять эффективные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – анализировать индивидуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – самостоятельно выполнять и контролировать выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). | Нормативы общефизической подготовленности | | | | | | | | | | |
| | | Направленность тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | Скоростно-силовая подготовленность Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| | | Силовая подготовленность Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз): до 80 кг свыше 80 кг | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| Общая выносливость Бег 2000м (мин.сек) до 70 кг свыше 70 кг Бег 3000м (мин.сек.) до 80 кг свыше 80 кг | 10,15 10,35 | 10,50 11,20 | 11,15 11,55 | 11,50 12,40 | 12,15 13,15 | | | | | 12,00 12,30 | | |
| <p><u>Примерная тематика рефератов</u></p> <p>1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.</p> | | | | | | | | | | | | |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки). 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. 6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 7. Основы здорового образа жизни. 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 9. Основы оздоровительной физической культуры. 10. Общие положения, организация и судейство соревнований. 11. Допинг и антидопинговый контроль. 12. Массаж, как средство реабилитации. 13. Лечебная физическая культура: средства и методы. 14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития. 15. Тестирование уровня физического развития студентов. 16. Современные проблемы физической культуры и спорта. 17. Комплекс ГТО: история и современность |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> – практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – навыками использования физических упражнений разной функционально направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного | Нормативы VI ступени ВФСК ГТО для мужчин |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|--|--|--|-----------------|--|--|-----------------|--|--|--|---|---|---|---|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------|------|------|------|------|------|------|----|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|--|----|----|----|---|---|----|--|----|----|----|----|----|----|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|-----|----|----|-----|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|----|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|
| | <p>отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного применения их в игровой и соревновательной деятельности; – навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). | <div style="text-align: center;">  <p>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)* МУЖЧИНЫ</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Испытания (тесты)</th> <th colspan="6">Нормативы</th> </tr> <tr> <th colspan="3">от 18 до 24 лет</th> <th colspan="3">от 25 до 29 лет</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">Обязательные испытания (тесты)</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">1.</td> <td>Бег на 30 м (с)</td> <td>4,8</td> <td>4,6</td> <td>4,3</td> <td>5,4</td> <td>5,0</td> <td>4,6</td> </tr> <tr> <td>или бег на 60 м (с)</td> <td>9,0</td> <td>8,6</td> <td>7,9</td> <td>9,5</td> <td>9,1</td> <td>8,2</td> </tr> <tr> <td>или бег на 100 м (с)</td> <td>14,4</td> <td>14,1</td> <td>13,1</td> <td>15,1</td> <td>14,8</td> <td>13,8</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег на 3000 м (мин.с)</td> <td>14.30</td> <td>13.40</td> <td>12.00</td> <td>15.00</td> <td>14.40</td> <td>12.50</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">3.</td> <td>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>7</td> <td>9</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>или спливание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td> <td>28</td> <td>32</td> <td>44</td> <td>22</td> <td>25</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>или рывок гири 16 кг (количество раз)</td> <td>21</td> <td>25</td> <td>43</td> <td>19</td> <td>23</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</td> <td>+6</td> <td>+8</td> <td>+13</td> <td>+5</td> <td>+7</td> <td>+12</td> </tr> <tr> <td colspan="8">Испытания (тесты) по выбору</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>8,0</td> <td>7,7</td> <td>7,1</td> <td>8,2</td> <td>7,9</td> <td>7,4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">6.</td> <td>Прыжок в длину с разбега (см)</td> <td>370</td> <td>380</td> <td>430</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>–</td> </tr> <tr> <td>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>210</td> <td>225</td> <td>240</td> <td>205</td> <td>220</td> <td>235</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</td> <td>33</td> <td>35</td> <td>37</td> <td>33</td> <td>35</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Нормативы VI ступени ВФСК ГТО для женщин</p> | № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |  |  |  |  |  |  | Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 | или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 | или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 | 2. | Бег на 3000 м (мин.с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 | 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 | или спливание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 | 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 | 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | – | – | – | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 | 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Бег на 3000 м (мин.с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или спливание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | – | – | – | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|----------|-------------------|-----------------|-------|-------|--|--|--|-----------------|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---------------------|------|------|-----|------|------|-----|----------------------|------|------|------|------|------|------|----|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|--|----|----|----|---|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|--|----|-----|-----|----|----|-----|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|----|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|--|----|----|----|----|----|----|-----|------------------------|--------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|---------------------|------|------|------|------|------|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | <div style="text-align: center;">  <p>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)* ЖЕНЩИНЫ</p> <table border="1" data-bbox="817 534 1332 981"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Испытания (тесты)</th> <th colspan="6">Нормативы</th> </tr> <tr> <th colspan="3">от 18 до 24 лет</th> <th colspan="3">от 25 до 29 лет</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Обязательные испытания (тесты)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Бег на 30 м (с)</td> <td>5,9</td> <td>5,7</td> <td>5,1</td> <td>6,4</td> <td>6,1</td> <td>5,4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">1.</td> <td>или бег на 60 м (с)</td> <td>10,9</td> <td>10,5</td> <td>9,6</td> <td>11,2</td> <td>10,7</td> <td>9,9</td> </tr> <tr> <td>или бег на 100 м (с)</td> <td>17,8</td> <td>17,4</td> <td>16,4</td> <td>18,8</td> <td>18,2</td> <td>17,0</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег на 2000 м (мин, с)</td> <td>13,10</td> <td>12,30</td> <td>10,50</td> <td>14,00</td> <td>13,10</td> <td>11,35</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>18</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>17</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</td> <td>+8</td> <td>+11</td> <td>+16</td> <td>+7</td> <td>+9</td> <td>+14</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Испытания (тесты) по выбору</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>9,0</td> <td>8,8</td> <td>8,2</td> <td>9,3</td> <td>9,0</td> <td>8,7</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">6.</td> <td>Прыжок в длину с разбега (см)</td> <td>270</td> <td>290</td> <td>320</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>–</td> </tr> <tr> <td>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>170</td> <td>180</td> <td>195</td> <td>165</td> <td>175</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</td> <td>32</td> <td>35</td> <td>43</td> <td>24</td> <td>29</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table> <p>Тесты промежуточного контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (юноши)</p> <table border="1" data-bbox="806 1133 2060 1444"> <thead> <tr> <th rowspan="2">п/п</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="5">Оценка</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>5,5</td> <td>5,9</td> <td>6,3</td> <td>6,7</td> <td>7,1</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>12-минутный бег (м)</td> <td>2100</td> <td>1950</td> <td>1800</td> <td>1500</td> <td>1200</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td rowspan="2">Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> <td>200</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>70</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Подтягивание в висе (кол-во раз)</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table> </div> | № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | | | | | | | | Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 | 1. | или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 | или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 | 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,00 | 13,10 | 11,35 | 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 | 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | – | – | – | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 | 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 | п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. | Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 6,7 | 7,1 | 2. | 12-минутный бег (м) | 2100 | 1950 | 1800 | 1500 | 1200 | 3. | Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз) | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 4. | Подтягивание в висе (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 17,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,00 | 13,10 | 11,35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | – | – | – | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 6,7 | 7,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 12-минутный бег (м) | 2100 | 1950 | 1800 | 1500 | 1200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз) | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Подтягивание в висе (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|------|------------------------|--------|-----|-----|--|--|---|---|---|---|---|----|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|---------------------|------|------|-----|-----|-----|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|---|
| | | 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой(кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см) | 5 | 0 | +5 | +10 | +15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>Примечание: для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.</p> <p>Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.</p> <p>Тесты промежуточного контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (девушки)</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">п/п</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="5">Оценка</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>6,4</td> <td>7,0</td> <td>7,4</td> <td>7,8</td> <td>8,3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>12-минутный бег (м)</td> <td>1200</td> <td>1050</td> <td>900</td> <td>600</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td rowspan="2">Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)</td> <td>160</td> <td>150</td> <td>140</td> <td>130</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. | Бег 30 м (сек) | 6,4 | 7,0 | 7,4 | 7,8 | 8,3 | 2. | 12-минутный бег (м) | 1200 | 1050 | 900 | 600 | 300 | 3. | Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз) | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 4. | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз) | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| п/п | Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (сек) | 6,4 | 7,0 | 7,4 | 7,8 | 8,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 12-минутный бег (м) | 1200 | 1050 | 900 | 600 | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз) | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз) | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---|----|---|---|----|-----|
| | | Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые б. на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см) | 10 | 5 | 0 | +5 | +10 |
| | | <p>Примечание: для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.</p> <p>Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.</p> | | | | | |

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Обучающиеся, освоившие программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» сдают зачет на первом курсе.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по физической культуре и спорту:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.

2. Студенты, не имеющие медицинских противопоказаний, должны принимать участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. Обучающиеся, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, и обучающиеся, временно освобожденные от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку «**зачтено**» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «**не зачтено**» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321>.

б) Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722>.

в) Методические указания:
представлены в приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

| Наименование ПО | №договора | Срок действия лицензии |
|---|------------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional (для классов) | Д-1227-18от08.10.2018 | 11.10.2021 |
| MS Office 2007 Professional | №135от17.09.2007 | бессрочно |
| 7 Zip | Свободно распространяемое ПО | бессрочно |
| FAR Manager | Свободно распространяемое ПО | бессрочно |

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса | Ссылка |
|--|---|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» | https://dlib.eastview.com/ |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar) | URL:https://scholar.google.ru/ |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL:https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам | URL:http://window.edu.ru/ |

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, консультации, зачеты.

| Тип и название аудитории | Оснащение аудитории |
|---|---|
| Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Спортивный инвентарь и оборудование |
| Стадион | Плоскостные сооружения |
| Тренажерный зал | Тренажерные устройства для разных групп мышц |
| Зал аэробики и гимнастики | Гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты |
| Лыжная база | Лыжное оборудование (лыжи, палки, ботинки) |
| Помещение для самостоятельной работы | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря |

Методические указания по выполнению комплексов упражнений
 В первом комплексе представлены упражнения, направленные на развитие быстроты
 (таблица 1).






Таблица 1 – Комплекс упражнений на развитие быстроты



| Содержание | | Методические рекомендации | Дозировка |
|------------|---|--|---------------------|
| 1 | Бег | В спокойном темпе, не переходя на ходьбу | 10 минут |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц | 10 раз |
| 3 | Специальные беговые упражнения (СБУ) | Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения. | 30 метров x 2 серии |
| 4 | Пробегание отрезков | Ускорения с максимальной скоростью | 3 раза |
| | 1) 30 метров с ходу | Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров). | 3 раза |
| | 2) 30 метров | Упражнение выполняется с низкого старта | 3 раза |
| | 3) 50 метров | Упражнение выполняется с высокого старта | 3 раза |
| 5 | Упражнения на технику | Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения | 5 прямых |
| | 1) прыжки на двух ногах через набивные мячи | При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы | 10 мячей |
| | 2) бег через набивные мячи | Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой. | 10 мячей |
| | 3) смена ног на возвышенности | Данное упражнение выполняется с максимальной частотой | 20 раз |
| | 4) высокое поднимание бедра с продвижением | Упражнение выполняется с медленным продвижением вперед (один шаг на 20-30 см) | 30 метров |
| | 5) шаг в шаге | Упражнение выполняется с максимальной частотой. | 30 метров |
| 6 | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1. Подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя 2. Подъем верхней части туловища. 3. Скручивание. | по 100 раз |
| 7 | Упражнения для мышц спины | Спина 1. «Лодочка» 2. Одновременный подъем разноименной ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъем туловища из положения лежа на животе с разворотом | |
| 7 | Заминочный бег | Бег в спокойном темпе для восстановления всех систем организма | 5 минут |

Второй комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносли-

ности (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости

| Содержание | | Методические рекомендации | Дозировка |
|------------|--------------------------------------|--|-----------|
| 1 | Бег | В спокойном темпе, не переходя на ходьбу (с постепенным возрастанием темпа и времени) | 15 минут |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц | 10 раз |
| 3 | Специальные беговые упражнения (СБУ) | Упражнения выполняются через трусцу с максимальной частотой движения. | 2 серии |
| | 1) бег с высоким подниманием бедра |  | 40 метров |
| | 2) бег с захлестом голени |  | 40 метров |
| | 3) бег с прямыми ногами вперёд |  | 40 метров |
| | 4) бег колесом |  | 40 метров |
| | 5) бег спиной вперёд |  | 40 метров |

| Содержание | | Методические рекомендации | Дозировка |
|---------------|-------------------------------|---|-----------|
| 6) шаг в шаге | |  | 40 метров |
| 7) ускорение | |  | 40 метров |
| 4 | Бег 30+60+100 | Данные дистанции выполняются ускорением (возвращаться после дистанции на старт трусцой). Максимальная частота движение. Отдых по окончанию серии. | 2 серии |
| 5 | Силовые упражнения | Выполняются с помощью кругового метода. Отдых производится во время смены упражнений и после серии. На первой серии делаются упражнения под номером 1, на второй под цифрой 2 | 2 серии |
| | 1) упражнения для мышц живота | 1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя. 2. Подъём верхней части туловища. | 20 раз |
| | 2) упражнения для мышц спины | 1. «Лодочка» (одновременное поднятие рук и ног). 2. Подъём туловища из положения лежа на животе. | 20 раз |
| | 3) поднятие и опускание стоп | 1. На двух ногах. 2. На одной ноге. | 30 раз |
| | 4) отжимание | 1. С колен. 2. Классические. | 10 раз |
| | 5) присед | 1. В стойке ноги врозь. 2. В движении (чередую широкую и узкую стойки). | 25 раз |
| 6 | Заминочный бег | Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма | 7 минут |

Третий комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (таблица 3).

Таблица 3 – Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

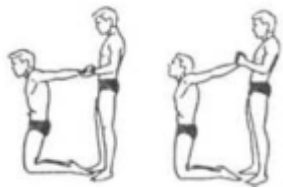
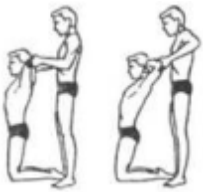
| Содержание | | Методические указания | Дозировка |
|------------|----------------------------------|---|-----------|
| 1 | Бег | В спокойном темпе, не переходя на ходьбу | 10 минут |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе на все группы мышц | 10 раз |








| Содержание | | Методические указания | Дозировка |
|------------|--|---|------------|
| 3 | Специальные беговые упражнения (СБУ) | Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения. | 30 метров |
| 4 | Упражнения с эспандером лыжника | Упражнения выполняются правой и левой рукой. | 15 раз |
| | 1) жим из-за головы двумя руками | Эспандер в двух руках за головой; сгибание, разгибание рук (до полного выпрямления рук) | 15 раз |
| | 2) сведение и разведение рук (лицо и спиной вперёд) | Упражнение выполняется стоя спиной и лицом вперёд. Руки находятся на уровне груди (прямые) | 15 раз |
| | 3) сгибание, разгибание рук с выведение на плечо | Эспандер в двух руках над головой, выполняется выпрямление рук в левую и правую стороны (поочередно) | 15 раз |
| | 4) имитация техники метания с места (на правую и левую руку) | И.п. стоя, левым боком в сторону направления движения, левая нога впереди, в правой руке эспандер. Выполняется поворот правой стопы в сторону движения, при этом всё тело натягивается и производится финальное усилие | 15 раз |
| 5 | Передвижение по разбегу | Выполняется левым и правым боком, с большой амплитудой движения | по 2 серии |
| | 1) скрестным шагом в ходьбе | Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд. | 20 метров |
| | 2) приставными шагами | Упражнение выполняется с отталкиванием стопой вверх | 20 метров |
| | 3) скрестным шагом в беге | Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд | 20 метров |
| 6 | Метание гранаты | Граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты | 5 раз |
| | 1) с места | Встать левым боком к направлению метания. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая стоит впереди. Граната находится в правой руке на уровне глаз, левая вытянута вперёд (показывая траекторию движения). Опираясь на левую ногу, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты | 5 раз |
| | 2) с шага | Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с переноса центра тяжести на левую ногу и одновременным выносом правой ноги вперёд (высоко поднимая бедро). Левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты | 5 раз |
| | 3) с трёх шагов | Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с выполнения трёх скрестных шагов. В последнем шаге левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаёт- | 5 раз |


| Содержание | | Методические указания | Дозировка |
|------------|---|---|-----------|
| | | ся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты | |
| 7 | Упражнения с набивным мячом | Упражнения выполняются в парах или тройках | 2 серии |
| | 1) передача мяча из под ног | И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру. | 8 раз |
| | 2) передача мяча спиной вперёд | И.П. стоя спиной друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вверх - назад. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру. | 8 раз |
| | 3) передача мяча с левой и правой стороны | И.П. стоя лицо друг к другу, мяч в руках. Упражнение начинается со сгибания ног, руки отводятся в сторону. При разгибании ног руки выполняют движение в противоположную сторону. Упражнение заканчивается выпуском мяча на уровне головы. | 8 раз |
| | 4) передача мяча из-за головы | И.П. стоя лицом друг к другу. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках за головой. При разгибании ног руки выполняют движение вверх-вперёд. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру. | 8 раз |
| | 5) передача мяча прямыми руками (стоя на коленях) | И.П. стоя на коленях. Упражнение начинается с приёма мяча от партнёра на уровне вытянутых рук над головой. При приёме мяча руки выполняют движение назад-вниз, ноги сгибаются в коленях, спина прогибается назад. При разгибании ног в коленном суставе руки выполняют движение вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру. | 8 раз |
| 8 | Заминочный бег | Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма | 5 минут |

Четвертый комплекс направлен на совершенствование статической гибкости (таблица 4). Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10 с, до нескольких минут.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие гибкости

| Содержание упражнения | | Методические указания | Демонстрация |
|-----------------------|---|--|---|
| 1 | И.п. – стоя на коленях, спиной к партнёру, отвести прямые руки назад. Партнер, взяв за руки, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода | Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед |  |
| 2 | И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги врозь, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода | Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений. |  |

| | <i>Содержание упражнения</i> | <i>Методические указания</i> | <i>Демонстрация</i> |
|---|---|---|---|
| 3 | И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги | Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге, |  |
| 4 | И.п. – О.С. 1. руки вверх, 2. наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, 3. руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, 4. И.п. Выполнять упражнение 6-8 раз | Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне вперед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди |  |
| 5 | И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз | Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки |  |
| 6 | И.п. – сед, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз | Руки в стороны, голову вниз не опускать, Партнер давит руками на лопатки |  |
| 7 | «Полумост». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в и.п. Выполнять подход 3-4 раза | Руки вдоль туловища, поднимая таз |  |
| 8 | «Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода | Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову прижать к груди |  |
| 9 | Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд | Плечи отведены назад, лопатки собрать, задняя нога прямая |  |

| Содержание упражнения | | Методические указания | Демонстрация |
|-----------------------|--|--|---|
| 10 | И.п. поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд | Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем вперед |  |

Для развития силовой выносливости предназначены следующие 3 комплекса упражнений (таблица 5).

Таблица 5 – Комплексы упражнений для развития силовой выносливости

| Комплексы | Средства | Дозировка | Методические указания |
|-----------|---|---|--|
| 1 | 1. Подтягивание прямым хватом | Два подхода, максимальное количество повторений | ИП: вис на перекладине, ладонями от себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами. |
| | 2. Вис на перекладине | Один подход, максимальное время | ИП: вис на перекладине, оставаться в неподвижном состоянии, дыхание ровное. |
| | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Два подхода, максимальное количество повторений | ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника. |
| | 4. Поднимание туловища из положения лёжа | Три подхода, максимальное количество повторений | ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы и колени вместе, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. |
| 2 | 1. Подтягивание обратным хватом | Два подхода, 6-7 повторений | ИП: вис на перекладине, ладонями на себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами. |
| | 2. Вис на согнутых руках | Один подход, максимальное время | ИП: вис на перекладине, на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90°. Избегать лишних движений, дыхание ровное. |

| К омплек- сы | Средства | Дози- ровка | Методические указания |
|--------------------|--|---------------------------------|--|
| | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Два подхода, 18-20 повторений | ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника. |
| | 4. Упор лёжа на полусогнутых руках | Один подход, максимальное время | ИП: упор лёжа на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90 градусов. Избегать лишних движений, дыхание ровное. |
| | 5. Поднимание ног из положения лёжа | Два подхода, 23-25 повторений | ИП: лёжа на спине, ноги вместе. Выполнять поднимание прямых ног до угла 45° градусов, и без резких движений, опустить их в ИП. Избегать резких ударов о пол ногами, выполнять выдох в верхней точке. |
| | 6. Упор лёжа на предплечьях (планка) | Один подход, максимальное время | ИП: упор лёжа на предплечьях, голова, тело и ноги образуют прямую линию. Избегать прогиба в поясничном отделе позвоночника, дыхание ровное. |
| 3 | Первый круг: подтягивание прямым хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на скамье; поднимание туловища из положения лёжа. | 7; 15; 20 повторений | Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты. |
| | Второй круг: подтягивание обратным хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком; поднимание туловища из положения лёжа. | 6; 10; 20 повторений | Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты. |

| Комплексы | Средства | Дозировка | Методические указания |
|-----------|---|----------------------|--|
| | Третий круг: подтягивание с отталкиванием от пола; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; скручивания. | 6; 10; 20 повторений | Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты. |

Средства, направленные на развитие аэробной выносливости (таблица 6).

Таблица 6 – Средства для развития аэробной выносливости

| | Средства | Дозировка | Методические указания |
|---|-----------------------------|-----------|--|
| 1 | Бег (в сочетании с ходьбой) | 2-5 км | Применяется равномерный метод. ЧСС 120-160 уд/мин, постепенно увеличивать дистанцию. |
| 2 | Скандинавская ходьба | 3-5 км | Скорость до 6,5 км/час. Постановка стопы с пятки на носок. Во время ходьбы корпус прямой, палки отклоняются от его оси на 45°. |
| 3 | Плавание | 1-1,5 км | Дистанция преодолевается любым способом: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Способы плавания можно чередовать. |
| 4 | Езда на велосипеде | 5-10 км | Пройти аттестацию на знание правил дорожного движения. |
| 5 | Бег на лыжах | 3-5 км | Соблюдать технику безопасности, температурный режим. Преодолевая дистанцию, использовать различные лыжные ходы. |