

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
физической культуры и
спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«22» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

Профиль

Материаловедение и технологии материалов (в машиностроении)

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Очная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры
1-4
1-8

Магнитогорск
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12.11.2015 № 1331.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «4» сентября 2017г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цанов/

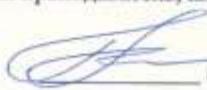
Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017г., протокол № 1.

Председатель  / Р.А. Козлов/

Согласовано:
Зав. кафедрой Технологии металлургии и литейных процессов

 / К.Н. Вдовин /

Рабочая программа составлена: старший преподаватель, к.п.н

 / О.Р. Кабирова/

Рецензент: Зав. Кафедры спортивного совершенствования, к.п.н., доцент

 / В.В. Алонцев/

1 Цели освоения дисциплины

Содержание программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

- 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 в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является дисциплиной по выбору обучающихся из вариативной части образовательной программы.

Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, анатомия, физиология, психология (возрастная и спортивная), экология, безопасность жизнедеятельности.

Знания, умения и навыки, полученные при освоении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся должны обладать **способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК 8**. Освоение дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Структурный	Уровень освоения компетенций
-------------	------------------------------

элемент компетенции	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ОК-8 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта. 	<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 физической 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; – технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). 	<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 физической 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<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

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	<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; 	<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; – самостоятельно выполнять и контролировать выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> 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).
Владеть:	– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физ-

Структурный элемент компетенции	Уровень освоения компетенций		
	Пороговый уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	<p>спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 отдыха и досуга; – техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного применения их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО). 	<p>культурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 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).

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 330 ч.:

–практическая работа – 130 ч.;

Часы, отведенные на практические занятия в интерактивной форме, указаны через дробь.

Примерное соотношение часов в отдельных образовательных программа составляет ± 4 часа.

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
I семестр				
Раздел 1. Введение	8	8		ОК-8 – з
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1	1		ОК-8 – з
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1		ОК-8 – з
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1		ОК-8 – з
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	1		ОК-8 – з
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		ОК-8 – з
6. Физическая культура в профессиональной деятельности	2	2		ОК-8 – з
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	14/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/2	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/2	1		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	2/2	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/2	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/2	1		
6. Плавание на 50 м (мин)	4	1		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям):	14/12	4	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув
• Баскетбол				
• Волейбол				
• Футбол (для юношей)				
• Атлетическая гимнастика (для девушек)				
• Легкая атлетика				
• Пауэрлифтинг и гиревой спорт				
• Специальное медицинское отделение				
Итого в семестр	36/22	18	зачет	ОК-8- зув

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
II семестр				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	16/10	10	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/1	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1		
6. Бег на лыжах на 5 км (мин)	4/4	1		
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1			
8. Плавание на 50 м (мин)		4		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям):	16/8	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 				
Итого в семестр	32/18	16	зачет	ОК-8- зув
III семестр				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	18/12	12	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/2	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1		
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1	1		
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)	2/1	1		
8. Плавание на 50 м (мин)		4		
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	4/4	1		

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 	18/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
Итого в семестр	36/22	18	зачет	ОК-8- зув
IV семестр				
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	18/12	12	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- зув
1. Бег на 100 м (сек)	2/1	1		
2. Бег на 3 км (мин)	2/1	1		
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	2/2	1		
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	2/1	1		
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2/1	1		
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	2/1	1		
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)	2/1	2		
8. Плавание на 50 м (мин)	2/2	2		
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	2/2	2		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика 	18/10	6	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув

Раздел/ тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
	практические занятия	самостоятельная работа		
<ul style="list-style-type: none"> Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение 				
Итого в семестр	36/22	18	зачет	ОК-8 ув
V – VIII семестры				
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> Баскетбол Волейбол Футбол (для юношей) Атлетическая гимнастика (для девушек) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение 	36/14 36/14 30/12 22/8	–	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8- ув
Итого в V семестре Итого в VI семестре Итогов в VII семестре Итого в VIII семестре	36/14 36/14 30/12 22/8	–	зачет	ОК-8- ув

5 Образовательные и информационные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» 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 тремя блоками:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

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.

Третий блок ориентирует на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Теоретическая часть дисциплины направлена на формирование у обучающихся мировоз-

зрительской системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

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

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания 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» 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 по физической культуре 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» используются современные педагогические 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; проектная 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 по видам спорта (отделениям).

Ресурсное обеспечение образовательной программы

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Обеспеченность педагогическими работниками								
		Ф.И.О., должность по штатному расписанию	Какое образовательное учреждение профессионального образования окончил, специальность по диплому	Ученая степень и ученое (почетное) звание	Стаж научно-педагогической работы			Основное место работы, должность	Условия привлечения к трудовой деятельности (штатный, штатный-совместитель, сторонний-совместитель)	Учебная нагрузка в рамках ОП, акад. часах
					Все-го	в т.ч. педагогической				
						Все-го	в т.ч. по преподаваемой дисциплине			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Физическая культура	Алонцева Ольга Александровна, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный педагогический институт, Дошкольная педагогика и психология, преподаватель дошкольной педагогики и психологии	Мастер Спорта СССР	19	19	19	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	684
2	Физическая культура	Биктина Светлана Ярославна, ст. преподаватель	Одесский государственный университет, гидрология и инженерная геология, инженер гидрогеолог	Мастер Спорта СССР	25	13	13	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	387
3	Физическая культура	Бикьянова Фатима Рафаиловна, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный университет, дошкольная педагогика и психология, преподаватель дошкольной педагогики и психологии (специализация физическая культура дошкольного воспитания)		32	14	14	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	858

4	Физическая культура	Инкина Татьяна Петровна, ст. преподаватель	Челябинский государственный педагогический институт, физическое воспитание, преподаватель физического воспитания		32	30	30	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	597
5	Физическая культура	Иванова Елена Александровна, доцент	Челябинский государственный институт физической культуры, физическое воспитание, преподаватель физического воспитания	К.п.н., Ветеран труда Российской Федерации	34	34	34	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, доцент	штатный	719
6	Физическая культура	Колямина Наталья Владимировна, ст. преподаватель	Челябинский государственный педагогический университет, педагог по физической культуре		6	4	4	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	218
7	Физическая культура	Курамышин Ринат Ядгарович, ст. преподаватель	Краснодарский государственный институт физической культуры, Физическое воспитание, преподаватель физвоспитания	Мастер Спорта СССР	25	10	10	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	790
8	Физическая культура	Кабирова Ольга Ришиатовна, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный университет, технология преподавания экономики, преподаватель труда и экономики	К.п.н.	20	6	6	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	346

9	Физическая культура	Лебедев Сергей Васильевич, ст. преподаватель	Челябинский государственный педагогический институт, физическое воспитание, учитель физической культуры средней общеобразовательной школы.	«Отличник народного просвещения», Ветеран труда Челябинской области	42	12	12	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	295
10	Физическая культура	Никитенко Елена Михайловна, ст. преподаватель	Челябинский государственный институт физической культуры, физическое воспитание, преподаватель физического воспитания		32	30	30	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	378
11	Физическая культура	Стерхова Людмила Павловна, ст. преподаватель	Челябинский государственный институт физической культуры, физическое воспитание, преподаватель физического воспитания	Мастер Спорта СССР	42	37	37	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	216
12	Физическая культура	Степанюк Иван Александрович, ст. преподаватель	Уральский государственный университет физической культуры, специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»	К.п.н.	16	16	16	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	651
13	Физическая культура	Страшенко Владимир Александрович, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный педагогический институт, социальная педагогика, социальный педагог	Мастер Спорта СССР	28	11	11	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	333

14	Физическая культура	Сприкут Ольга Владимировна, ст. преподаватель	Омский государственный институт физической культуры, физическое воспитание, преподаватель физкультуры, тренер по спортивной акробатике	Мастер Спорта Российской Федерации	22	12	12	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	552
15	Физическая культура	Усцелемов Сергей Валерьевич, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный университет, технология предпринимательства, учитель технологии предпринимательства	Мастер Спорта Российской Федерации	21	13	13	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	552
16	Физическая культура	Цайтлер Евгений Александрович, ст. преподаватель	Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, бакалавр физической культуры	Мастер Спорта Российской Федерации	5	5	5	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ст. преподаватель	штатный	428
17	Физическая культура	Фёдорова Алёна Олеговна, ассистент	Уральский государственный университет физической культуры, квалификация магистр		1	1	1	ФГБОУ ВПО «МГТУ», кафедра физической культуры, ассистент	штатный	551

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Распределение часов самостоятельной работы по семестрам								Формы текущего контроля
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Раздел 1. Учебно-методические занятия:	Изучение теоретического материала	8								
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		1								
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1								
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1								
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		1								
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2								
6. Физическая культура в профессиональной деятельности		2								
Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):	Тренировочные занятия	6	10	12	12					Сдача нормативов
1. Бег на 100 м (сек)		1	1	1	1					
2. Бег на 3 км (мин)		1	1	1	1					
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)		1	1	1	1					
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)		1	1	1	1					
5. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1	1	1	1					

Раздел/ тема	Вид самостоятельной	Распределение часов самостоятельной работы по семестрам								Формы текущего
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Тренировочные занятия			1	1					Сдача нормативов
7. Бег на лыжах на 5 км (мин)				1	2					
8. Плавание на 50 м (мин)		1	4	4	2					
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)				1	2					
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта (отделениям): <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол (для юношей) • Атлетическая гимнастика (для девушек) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение 	Тренировочные занятия	4	6	6	6					Сдача нормативов
Итого часов СР в семестр		18	16	18	18					
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, освоившие программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» сдают зачет в 1-8 семестрах.

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

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

2. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках университета, факультета и института.

3. Полное выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в учебных и спортивных отделениях.

4. Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от занятий предоставляют реферат для получения зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. По каждому из указанных ниже трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

1. Методические знания, овладение методическими умениями и навыками по видам спорта. Усвоение материала определяется по уровню овладения методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка по видам спорта. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля физической подготовленностью в каждом втором полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложении.

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

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты для овладения умениями и навыками передвижения на лыжах, легкая атлетика являются обязательными.

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. Теоретический материал, изученный обучающимся, предоставляется в форме реферата по одной из предложенных тем или предложить собственную тему.

Фонд оценочных средств

Критерии оценки заданий для подготовки к зачету

(в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку **«зачтено»** – студент должен показать высокий уровень знаний, умений и навыков, уметь объяснить суть данной темы с приведением практических примеров, грамотно объяснять различия методов решения данной проблемы;

– на оценку **«не зачтено»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать физические навыки по данной тематике.

Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

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 школьников.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Кабирова О. Р. Гимнастика [Текст] / О. Р. Кабирова, Р. А. Козлов, К. Е. Белкина // Гимнастика : учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» , 2016. – 103 с.- ISBN-978-5-9967-0886-4
2. Алонцев В.В. Физическая культура в системе высшего образования // В.В. Алонцев, О.А. Голубева, Р.Р. Вахитов и др. . – М.: ВНИИЦ №50201350384 от 13.05.2013. (ЭУМК)
3. Голикова Е. М. Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий [Текст] / Е. М. Голикова, А. Н. Козурман, О. А. Алонцева // Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» , 2015. – 146 с.- ISBN-978-5-91283-614-5
4. Андреева О. В. Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков [Текст] /О. В. Андреева // Комплексный контроль в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков: монография .– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» , 2015. – 112 с.- ISBN-978-5-9967-0734-8
5. Стадник А. В. , Андреева О. В. , Шестопалов Е. В. Тренировка спортсменов на основе личносно- ориентированного подхода [Текст] / А. В. Стадник ,О. В. Андреева , Е. В. Шестопалов // Тренировка спортсменов на основе личносно- ориентированного подхода : монография .– Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» , 2017. – 126 с.- ISBN-978-5-9967-0882-6

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : электронный учебник [Электронный ресурс] / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Электрон. дан. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 1 электрон. опт. диск.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 329с. – ISBN 978-5-9718-0613-4

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Текст]/ Министерство спорта Российской Федерации.- М.: Советский спорт, 2014. – 132с. – ISBN 978-5-9718-0741-4
4. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Текст] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144с. – ISBN 978-5-9718-0677-6
5. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс]: монография – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 158с. – ISBN 978-5-9765-1531-4

в) Методические указания:

1. Степанюк И. А. Классификация и категоричность спортивных сооружений : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.
2. Вдовин Е. Н. Уроки большого тенниса : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 30 с.
3. Биктина С. Я. , Усцелемов С. В. , Гуркина В. А. , Шумовсков В.В. , Вдовина Л. А. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра в отделении легкой атлетики : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.
6. Бикьянова Ф. Р. Подвижные игры на занятиях физической культурой в ВУЗе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 27 с.
7. Алонцева О.А. Организация и судейство соревнований по акробатике : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 36 с.
8. Борисоглебская З. Е., Сприкут О. В. Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов ВУЗа : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.
9. Васильева Е. А., Иванова Е. А. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами специального мед.отделения, имеющие сердечно-сосудистые заболевания : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 35 с.
10. Инкина Т. П. , Никитенко Е. М. Методика обучения тактике защиты в баскетболе : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2015. – 40 с.
11. Алонцева О. А. Влияние суставной гимнастики на опорно –двигательный аппарат : методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 33 с.

12. Цайтлер Е. А. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами акробатической подготовки студентов ВУЗов: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2016. – 36 с.
13. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с
14. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.
15. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие . – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.
16. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <http://www.gto.ru/>
2. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://физическая-культура.рф/> - Сайт по физической культуре.
4. Аппаратура для диагностики здоровья человека - <http://www.nootex.com/index13.htm>
5. Ассоциация профессионалов фитнеса - <http://www.fitness-pro.ru>
6. Аэробика - <http://www.aerobica.ru>
7. Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru>
8. Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv>
9. Интернет-Академия безопасного труда - <http://new.safework.ru>
10. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru>
11. О зрении и зрительном утомлении - <http://www.ocular.ru/>
12. Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>
13. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре - <http://lib.sportedu.ru>
14. Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru>
15. Энциклопедия массажа - <http://massazh.h1.ru>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и про-	Набор демонстрационного оборудования: проектор, экран, ноутбук

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
межуточной аттестации	
Универсальный спортивный зал	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	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

Таблица 1 – Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин,сек)	1,45	2,0	2,15	2,35	3,0					
Бег 1000м (мин,сек)						3,20	3,40	4,00	4,20	4,40

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие достижения физической подготовленности за прошедший учебный год.

БАСКЕТБОЛ

Программа курса предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий и самостоятельной работы, а так же обучение технике баскетбола и совершенствование полученных навыков.

В процессе обучения обязательно участие в организации и проведении соревнований, судейство соревнований, посещение тренировочных занятий и игр команд различной квалификации.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- Общие основы баскетбола.
- Основы техники и тактики баскетбола.
- Методика обучения технике игры.
- Методика обучения основам тактики игры.
- Основы физической подготовки в баскетболе.
- Организация и методика проведения занятий по баскетболу.
- В отделении специализации по баскетболу одной из специальных задач является научить основным приемам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

Техника нападения

-Техника передвижений (остановки двумя шагами и прыжком, повороты передний и задний, прыжки толчком одной ноги и двумя ногами, приземление, ходьба, бег).

-Техника ведения мяча. Методика обучения, правила применения, ошибки в применении. Переводы мяча. Ведение мяча по прямой линии, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча в сочетании с остановкой вышагиванием, поворотом и передачей мяча партнеру. Техника ведения мяча с переводами (перед собой, под ногой или ногами, за спиной).

-Техника ловли мяча. Методика обучения, разновидности ловли, ошибки в применении. Методика обучения технике ловли и передач мяча, летящих с различной скоростью и на различной высоте. Принципы подбора упражнений

-Техника передач мяча. Методика обучения. Разновидности передач, методические приемы, ошибки. Передача мяча двумя руками (от груди, снизу, сверху). Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте, в движении, в прыжке. Техника обучения скрытым передачам (из-за головы, спины, под ногами). Принципы подбора упражнений.

- Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками от головы. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после остановки. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча, двойной шаг, бросок по корзине.

Техника защиты

Техника перемещений в защите и нападении. Защитные стойки (параллельная и с выставленной вперед ногой). Правила игры в защите. Вырывание и выбивание мяча. Овладение мячом, отскочившим от щита.

Тактика нападения

Индивидуальные действия - действия игрока без мяча и с мячом, выбор места, уход от противника на свободное место для получения мяча. Групповые действия: взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи". Командные действия. Стремительное нападение, быстрый прорыв.

Тактика защиты

Индивидуальные действия - против нападающего без мяча, с мячом. Система личной защиты.

Таблица 2 – Тесты текущего и итогового контроля физической и технической подготовленности студентов 1 -4 курсов в отделении баскетбола (девушки)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	сент, май	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	сент, май	190	180	168	160	150
3	Бег 500 м (мин, сек)	май	1,45	2,0	2,15	2,35	3,0
4	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	окт., дек., фев.	60	50	40	30	20
5	Штрафные броски (кол-во попаданий в кольцо)	дек., май	5	4	3	2	1
6	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (кисти рук ниже скамейки, в см)	окт,нояб, фев,март, апр	20	15	10	5	0
7	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	окт, дек, февр, апр	60	50	40	30	20
8	Броски с точек (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5	4	3	2	1
9	Ведение мяча 26м x 4 раза (сек)	дек. май	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0
10	Обводка штрафной зоны (сек)	дек. май	12,0	13,0	14,0	14,5	15,0

Таблица 3 – Тесты текущего и итогового контроля физической и технической подготовленности студентов 1 -4 курсов в отделении баскетбола (юноши)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	сент май	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	сентмай	250	240	230	223	215
3	Бег 1000м (мин, сек)	май	3,20	3,40	4,00	4,20	4,50
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	сент, нояб, март, май	40	35	30	25	20
5	Подтягивание ног в висе (кол-во раз)	сент, нояб, март, май	15	12	9	7	5
6	Подъем переворотом силой из виса в упор (кол-во раз)	дек. май	8	5	3	2	1
7	Штрафные броски (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
8	Броски с точек (кол-во попаданий в кольцо)	дек. май	5	4	3	2	1
9	Ведение мяча 26м x 4 раза(сек)	дек. май	26,5 22,0	27,0 23,0	27,5 24,0	28,0 25,0	29,0 25,5
10	Обводка штрафной зоны (сек)	дек. май	12,0 10,0	13,0 10,4	14,0 11,0	14,5 11,5	15,0 12,0

ГИМНАСТИКА

Курс гимнастики включает в себя комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений 1-4 курсов, а так же обучение и усовершенствование основных элементов аэробики, акробатики и гимнастики. Данный курс предусматривает подготовку студентов к межфакультетским соревнованиям и принятие участия в них.

Разучиваются обязательные и произвольные элементы аэробики, разновидности ходьбы и бега: шаг обычный, с высоким подъёмом колен, в полуприседе, шаги: ноги врозь – ноги вместе, шаг с поворотом на 180; 360 градусов, шаг приставной, выпадами. Переменный, скрестный, шаг польки и т.д., бег аналогичен шагам.

Общеразвивающие упражнения - вверх, с захватом ноги рукой, скрестный, махом, в приседе (поворот на коленях запрещен).

Разучиваются различные акробатические упражнения, которые формируются в композиции. Скомпонованные композиции отрабатываются в «тройках» под музыку, продолжительность упражнения - до 1 мин.30сек.

Акробатика: совершенствование ранее изученных элементов, разучивание более сложных поддержек.

Разучивание базовых элементов аэробики.

Самостоятельное составление несложных связок и соединение их в композиции.

Разучивание различных танцевальных шагов, прыжки, хореография у станка.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Курс обучения легкой атлетики предполагает обучение технике бега и его совершенствование на протяжении 1-4 курсов. Данные занятия включают в себя:

- Бег на короткие дистанции
- Техника старта.
- Техника стартового разбега.
- Техника бега по дистанции.

- Техника финиширования.
- Упражнения для обучения и совершенствования техники бега.
- Бег с прямыми коленями; отталкиваясь только стопой стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава.
- Бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колени.
- Бег на месте и с продвижением вперед; высоко поднимая колени. Сочетать с оптимальным наклоном туловища; правильной работой рук и дыханием.
- Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре сочетать с расслаблением неработающих мышц.
- Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямлять толчковую ногу.
- Смена ног прыжками в положение стоя в шаге.
- Бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги, как в момент прохождения вертикали при беге.
- Беговые движения руками в сочетании правильным дыханием.
- Бег отрезков 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
- Бег по прямой на 60-80 м с изменением темпа.
- Бег по повороту с наклоном туловища в сторону поворота.
- Бег по повороту с выходом на прямую.
- Бег по прямой с выходом в поворот.
- Упражнения для обучения и совершенствования техники
- низкого старта и стартового разбега.
- Бег с ускорением с высокого старта.
- Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
- Бег с низкого старта сопротивлением партнера или с использованием резиновыми амортизаторами.
- Тройной прыжок с колодок с последующим бегом.
- Бег с низкого старта по отметкам; сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге.
- Первая отметка на 4 стопы от передней колодки; каждый последующий шаг увеличивается на 0,5 стопы до 7,5 ступни.
- Бег отрезков 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции.
- Бег с низкого старта по команде с финишированием после 20, 30, 40, 60 м.
- Бег отрезков 40 и 60 м с низкого старта на повороте.
- Бег с низкого старта с колодок; поставленных на 1 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров с задачей убежать от них или догнать после команды «Марш!»
- Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание» и «Марш».

- Упражнения для обучения и совершенствования техники
- финиширования
- Бег отрезков 20,30,50 м
- Бег 100 и 200м с изменением скорости бега по дистанции ускорением на последних 30м.
- Упражнения для развития общей выносливости
- Длительный бег в равномерном темпе.
- Повторный бег отрезков 150-300м.
- Бег в умеренном темпе на 400-800м.
- Упражнения для развития скоростной выносливости
- Быстрый бег с коротким интервалом отдыха 30 сек.
- Челночный бег 8*50м.

- Повторный бег 6*150м с интервалом отдыха 3 мин.
- Бег с максимальной скоростью на дистанции 100-300м.
- Техника эстафетного бега.
- Прием и передача эстафетной палочки.
- Способы передачи эстафетной палочки - снизу сверху с переключением палочки из одной руки в другую и без переключивания.
- Бег отрезков 40-50м с передачей эстафетной палочки.
- Эстафета 4*150м.

Таблица 4 – Тексты текущего и промежуточного контроля физической и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов в отделении легкой атлетики (девушки)

№	Контрольные нормы	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент-май	15,6	16,0	17,0	17,8	18,7
2	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	16	12	10	6	4
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	190	180	170	160	150
4	Бег 500 м (мин, сек)	сент	1,45	2,00	2,15	2,35	2,55
5	Бег 50 м (сек)	окт	7,5	7,8	8,0	8,2	8,4
6	Бег 150м (сек)	нояб	26,5	27,5	29,0	31,0	33,0
7	Поднимание и опускания туловища из положения лежа, руки за головой (кол-раз)	нояб	50	40	30	20	10
8	Бег 200м (сек)	дек	34,0	36,0	38,0	39,5	41,0
9	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	дек	16	14	12	9	5
1	Бег 30 (сек)	фев	5,5	5,7	6,0	6,5	6,8
11	Поднимание ног до прямого угла на гимнастической стенке (кол-во раз)	февр	12	10	8	6	4
12	Бег 30 м сходу (сек)	март	4.2	4.5	4.7	5.2	5.5
13	Тройной прыжок с места (см)	март	550	530	500	460	430
14	Бег 300м (мин, сек)	апр	59,0	1,005	1,02	1,035	1,05
15	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	апр	12	10	8	6	4
16	Подъем переворотом в упор	июнь	8	5	3	2	1

Таблица 5 – Тесты текущего и промежуточного контроля физической и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов в спортивном отделении легкой атлетики (юноши)

№	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент, май	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	250	240	230	220	210
4	Бег 1000 м (мин, сек)	сент	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
5	Бег 50 м (сек)	окт	6.9	7.2	7.5	7.8	8.2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	окт	15	12	9	7	5
7	Бег 150 м (сек)	ноябрь	6.9	7.2	7.5	7.8	8.2
8	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	нояб	60	50	40	30	20
9	Бег 200 м (сек)	дек	29.0	31.0	33.0	34.5	36.0
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (раз)	дек	30	25	20	15	10
11	Бег 30 м (сек)	фев	4.4	4.6	4.8	5.2	5.5
12	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	фев	10	7	5	3	2
13	Бег 30 м с ходу (сек)	март	3.5	3.7	3.9	4.2	4.5
14	Тройной прыжок с места (см)	март	700	670	630	600	570
15	Бег 300 м (сек)	апр	48.0	49.0	50.0	51.0	53.0
16	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	апр	20	16	14	10	7
17	Подъем переворотом на перекладине в упор (кол-во раз)	июнь	8	5	3	2	1

ФУТБОЛ

Практические занятия включают в себя комплексы общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений, а так же упражнения на растяжку, силу и выносливость.

Техника игры

Удары по мячу ногой (левой и правой) .

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, серединой подъема, с места и с разбега по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу всех ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Удары носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на

ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой

Удары серединой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему навстречу и сбоку мячу. Удары вверх, вниз, вперед и в сторону, посылая мяч на короткие и средние дистанции.

Остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы мяча, летящего на высоте пояса. Остановка грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении, назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка мяча изученными способами, двигающегося с различной скоростью и траекторией, с различного расстояния и направления с последующим ударом по мячу или ведением мяча.

Ведение мяча

Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой ногой и поочередно. По прямой, дугами, между стоек, а также, обводя движущихся партнеров. Ведение мяча, закрывая его телом, затрудняя подступы к мячу для противника. Ведение мяча, изменяя скорость и направление движения, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить противника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с противником, находящимся на месте и в движении применяя выбивание мяча, толчки, накидывание стопы на мяч.

Вбрасывание мяча

Движения при вбрасывании мяча из-за боковой линии с места, из положения шага, из положения ноги параллельно. Вбрасывание мяча на точность, дальность, в ноги и на ход партнеру.

Эстафеты 1 семестр

Эстафеты с обводкой стоек, встречной передачи мяча, игрой в стенку, со сменой мест, в парах, тройках, чехарда и т.д.

Тактика игры

Индивидуальные действия

Действия игрока без мяча, выбор места для получения мяча, способы «закрывания» и преследования противника, освобождение из-под опеки противника для получения мяча, выбор места на поле при атаке и нападении.

Групповые действия

Взаимодействия игроков: в пасах, тройках и больших группах с перемещением вдоль площадки и атакой ворот - без противодействия и с противодействием противника 2-1,3-2,5-3 и т. Д. Комбинация стенка.

Командные действия

Система игры. Ознакомление и действия на игровом месте в составе команды по системе 1-4-2-4. Ознакомление с системами игры 1-4-4-2, 1-4-3-3 и др., основные функции игроков. Тактические комбинации и отдельные моменты игры: при начальном ударе, при ударе от ворот, при свободном и штрафном ударах, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом ударе.

Учебные игры

Проводятся на поле мини - футбола, где и осуществляется совершенствование приемов техники игры и тактических действий игроков и умение целесообразно применять их в процессе игры

Учебное судейство

В поле;

Судьи на линии. Разбор занятий.

Таблица 6 – Тесты текущего и итогового контроля физической и технической подготовленности студентов 1 курса в отделении футбол

п\п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценки				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент. май	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание в висе (кол- во раз)	Сент. июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места	Сент. май	250	240	230	223	215
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	Нояб.	30	20	10	5	3
5	Бег 300 м (сек)	Окт. Апр.	45	48	51	54	58
6	Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях	Дек. май	15	12	9	7	5

ПАУЭРЛИФТИНГ И ГИРЕВОЙ СПОРТ

При хорошем состоянии здоровья и физической подготовленности основным противопоказанием для зачисления студентов в отделение является контрактура в локтевых и голеностопных суставах.

Программой обучения 1-4 курса ставятся задачи: повышение общего уровня физической подготовленности, разучивание простейших элементов техники рывка и толчка гири, а также изучение методов и подготовка по пауэрлифтингу (атлетическому силовому троеборью), а также совершенствование полученных навыков.

Таблица 7 – Оценка за выполнение упражнений с гирей 24кг по весовым категориям

	60 кг					65 кг					70 кг				
	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
%от веса															
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Рывок	6	5	4	2	1	8	6	4	2	1	10	8	6	4	2
Сумма рывка и толчка	36	30	24	18	10	46	40	34	28	20	56	50	44	38	30
Толчок	8	6	4	2	1	10	8	6	4	2	12	10	8	6	4
	80 кг					90 кг					Свыше 90 кг				
% от веса	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Рывок	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6	16	14	12	10	8
Сумма рывка и толчка	66	60	52	42	34	76	70	64	56	46	96	86	76	66	60
Толчок	14	12	10	8	6	16	14	12	10	8	18	16	14	12	10

Примечание:

Рывок выполняется левой и правой рукой.

За каждый рывок дается 1 очко.

Толчок выполняется двумя руками.

За каждый толчок дается 3 очка.

При выполнении 3 спортивного разряда оценка повышается на 1 балл, 2 разряда на 3 балла, 1 разряда на 5 баллов.

Пауэрлифтинг (атлетическое силовое троеборье)

Приседание со штангой за головой. Отрабатывается и совершенствуется старт, приседание, вставание, фиксация.

Жим штанги лежа. Отрабатывается старт, жим штанги, фиксация.

Тяга штанги. Отрабатывается стартовое положение, хват, захват грифа, подъем штанги до полного выпрямления ног и туловища, фиксация, опускание штанги.

В работе широко используются блины от штанги, гантели, тренажеры различного типа, гимнастические снаряды, упражнения, при выполнении которых приходится преодолевать вес собственного тела или части тела.

Таблица 8 – Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1 курса в отделении пауэрлифтинга

п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание в висе (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4	Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
6	Рывок гири левой, правой рукой	Оценивается техника рывка ноябрь, см. табл.2 февраль, см.табл.2+2 очка апрель, см.табл.2+3 очка				
7	Толчок гирь двумя руками	октябрь, оценивается техника толчка декабрь, см.табл.2 март, см.табл.1+2 очка апрель, см.табл.1+3 очка				
8	Жим штанги лежа (минус на сколько кг меньше 1 юн. Или 2 юн. разряда)	сен, 2юн. фев 1 юн.	5 5	10 10	15 15	20 20
9	Тяга штанги(минус на сколько кг меньше 1 юн. Или 2 юн разряда)	окт,2юн. март1юн.	5 5	10 10	15 15	20 20
10	Приседание со штангой на плечах (минус на сколько кг меньше 1юн. Или 2 юн.разряда)	нояб,2юн. апр,1 юн.	5 5	10 10	15 15	20 20
11	Троеборье (жим, тяга, приседание) см.табл, №3					

СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Таблица 9 – Распределение часов по видам занятий в специальном медицинском отделении

Виды занятий	Всего	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Семинары	14	6	4	0	4	0	0	0	0
Общая физическая и специальная подготовка	162	24	22	24	22	24	22	10	14
Легкая атлетика	68	10	6	10	8	10	8	8	8
Гимнастика	40	6	4	6	4	6	4	6	4
Подвижные и спортивные игры	116	8	18	14	16	14	20	12	14
Итого:	400	54	54	54	54	54	54	36	40

Практические занятия

Общая физическая и специальная подготовка. Строевые и порядковые упражнения в движении и на месте. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели небольшого веса). Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, стенке, на тренажерах. Упражнения в парах. Упражнения с эспандерами. Корректирующие специальные упражнения с учетом заболеваний (тренировка вестибулярного аппарата, развитие отдельных мышечных групп).

Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с высокого старта, бег с ускорением, с хода. Тренировка в беге на 30, 60, 100 м. Бег на результат - 30 м. Прыжки в длину с места. Тренировка и выполнение прыжка на результат. Бег "трусцой". Ходьба с постепенно возрастающим темпом, ходьба переходящая в бег; бег, чередуемый с ходьбой, бег в спокойном темпе. 12-минутный бег, чередуемый с ходьбой, на результат.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии (на обычной и перевернутой гимнастической скамейке). Элементы акробатики. Танцевальные шаги.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с умеренной интенсивностью. Эстафеты с быстрой ходьбой, бегом, переноской и передачей набивных мячей и других предметов.

Настольный теннис. Техника игры: хватка ракетки, стойки и передвижения, подвижные, игры с шариком и ракеткой, удары, подачи. Игра двухсторонняя.

Волейбол. Элементы техники. Игра в кругу.

Бадминтон. Элементы техники. Игра в парах.

Дартс. Элементы техники. Игра на результат.

Таблица 10 – Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (юноши)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	дек, июнь	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1
2.	12-минутный бег (м)	дек, май	2100	1950	1800	1500	1200
3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах	окт, март	230	220	210	200	190

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
	для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)		70	60	50	40	30
4.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	сент, фев	8	6	4	2	1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой(кол-во раз)	нояб, апр	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)	окт, март	5	0	+5	+10	+15

Примечание: Для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.

Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.

Таблица 11 – Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (девушки)

п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	дек, июнь	6,4	7,0	7,4	7,8	8,3
2.	12-минутный бег (м)	дек, май	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)	окт, март	160	150	140	130	120
			50	40	30	20	10
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)	сент, фев	50	40	30	20	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	нояб, апр	30	20	15	10	5
6.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	окт, март	10	5	0	+5	+10

Примечание: Для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.

Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

В спортивном отделе по ОФП создаются возможности использовать в спортивном процессе более разнообразные комплексы физических упражнений из различных видов спорта. Содержание занятий предусматривает выполнение третьего спортивного разряда по легкой атлетике и приобретений судейско-инструкторских навыков по спорту. Условия занятий на открытых спортивных площадках, стадионе в течение круглого года во многом определяют выбор тренировочных средств, распределений учебного материала в часах, следовательно организации и методике занятий.

1. Легкая атлетика. Беговая подготовка. Прыжковая подготовка.
2. Силовая подготовка. Упражнения с дисками от штанги. Упражнения со штангой.
3. Стационарные устройства на площадках стадиона. Перекладина (мужчины). Подтягивание в висе лежа (женщины). Брусья (мужчины). Упражнения со стержнями-штангами.
4. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с большой интенсивностью. Эстафеты с бегом, переноской и передачей набивных мячей и других предметов. Волейбол. Элементы техники. Игра в кругу. Подвижная игра с элементами в баскетбол.

Таблица 12 – Тексты текущего и промежуточного контроля физической и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов в отделе легкой атлетики (девушки)

№	Контрольные нормы	Месяц	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент-май	15,6	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	20	16	10	6	4
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	190	180	170	160	150
4	Бег 500 м (мин, сек)	сент	1,45	2,00	2,15	2,35	2,55
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-раз)	нояб	60	50	40	30	20
6	Бег 2000м (сек)	дек	10,15	10,05	11,15	11,50	12,15
7	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	дек	16	14	12	9	5

Таблица 13 – Тесты текущего и промежуточного контроля физической и технической подготовленности студентов 1 - 4 курсов в спортивном отделе легкой атлетики (юноши)

№	Контрольные упражнения	месяц	оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	Сент, май	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сент-июнь	15	12	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	Сент-май	250	240	230	220	210
4	Бег 1000м (мин, сек)	сент	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
5	Бег 3000м (сек)	окт	12.0	12.35	13.1	13.5	14.0

№	Контрольные упражнения	месяц	оценка				
			5	4	3	2	1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	окт	15	12	9	7	5
7	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	нояб	60	50	40	30	20
8	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	фев	10	7	5	3	2
9	Подъем переворотом на перекладине в упор (кол-во раз)	июнь	8	5	3	2	1

**АННОТАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
Б.4	Дисциплина Физическая культура	
	Базовая часть	
	<p align="center">Целью освоения дисциплины физическая культура (Элективные курсы) студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> <p align="center">Изучение дисциплины направлено на формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими направлениями и спортом.</p> <p>Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения политологии, социологии, истории.</p> <p>Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для поддержания здоровья на весь период обучения в Вузе и в дальнейшей жизни. Комплекс знаний, умений и навыков, полученных на лекционных, практических и самостоятельных занятиях позволит сформировать систему теоретических и практических знаний, необходимых для поддержания хорошей физической формы.</p> <p>Дисциплина « Физической культуры » формирует следующие общекультурные и профессиональные компетенции:</p> <p>ОК - 8 способность использовать методы и средства ф.к. для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>В результате освоения дисциплины студент должен:</p> <p>знать: нормы здорового образа жизни, ценности физической культуры, способы физического совершенствования организма, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;</p> <p>владеть: навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содержание дисциплины:</p> <p>1. Базовые основы проведения занятий по физической культуре. Средства и методы физической культуры, критерии оценки тренировочного процесса. Подготовка и сдача контрольных нормативов.</p> <p>2. Необходимые условия проведения занятий по физической культуре .</p>	

Индекс	Наименование дисциплины	Общая трудо- емкость, часов (ЗЕТ)
1	2	
	<p>Разновидности инвентаря, виды покрытий темп. режим, техника безопасности при проведении занятий физической культурой.</p> <p>3. Развитие спортивной науки</p> <p>4. Основные направления развития спорта.</p>	