

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 (ФГБОУ ВО «ВГТУ», ВГТУ)

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Председатель Ученого совета  
 Факультета радиотехники  
 и электроники  
 Пасмурнов С.М.  
 (подпись)  
 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективный курс по физической культуре**  
 (наименование дисциплины (модуля) по УП)

Закреплена за кафедрой: физического воспитания и спорта

Направления подготовки:

09.03.02 «Информационные системы и технологии»  
 (код, наименование)

Направленность: Информационные системы и технологии  
 (название профиля по УП)

Квалификация: Академический бакалавриат

Часов по УП: 396; Часов по РПД: 396;

Часов по УП (без учета часов на экзамены): 396; Часов по РПД: 324;

Часов на интерактивные формы (ИФ) обучения по УП: нет

Часов на интерактивные формы (ИФ) обучения по РПД: нет

Часов на самостоятельную работу по УП: (0%);

Часов на самостоятельную работу по РПД: (0%)

Общая трудоемкость в ЗЕТ: 2;

Виды контроля в семестрах (на курсах): Экзамены - 0; Зачеты – 1-8; Курсовые проекты - 0;

Курсовые работы - 0.

Форма обучения: очная;

Срок обучения: нормативный.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Вид заня-	№ семестров, число учебных недель в семестрах																		
	1 / 18		2 / 18		3 / 18		4 / 18		5 / 18		6 / 18		7 / 18		8 /		Итого		
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РПД	У	РП	УП	РП	
Лекции																			
Самостоя- тельные з-я													4	4			8	8	
Элективные курсы	54	54	54	54	54	54	18	18	54	54	54	54	36	36	-	-	320	320	
<b>ЗАЧЕТЫ</b>																			
<b>Итого</b>	54	54	54	54	54	54	18	18	54	54	54	54	40	40	-	-	328	328	

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) — государственные требования к минимуму содержания и уровня подготовки бакалавра по направлению подготовки **09.03.02 «Информационные системы и технологии»**. Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации № 219 от 12 марта 2015 г.

Программу составил:



д-р. мед. н., Литвинов Е.В.  
(подпись, ученая степень, ФИО)

Рецензент (ы): зав. кафедрой физической культуры и медицинской реабилитации ВГМУ им. Н.Н. Бурденко



д-р. мед. н. Короткова С.Б.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению **09.03.02 «Информационные системы и технологии»**, направленность **«Информационные системы и технологии»**.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 5 от 12 января 2016 г.

Зав. кафедрой Фис



Е.В. Литвинов

Согласовано:

Зав. кафедрой САПРИС



Я.Е. Львович

Зав. кафедрой КИТП



М.И. Чижов

Зав. кафедрой ГКПД



А.В. Кузовкин

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	<b>Цель изучения дисциплины</b> – Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.
1.2	<b>Для достижения цели ставятся задачи:</b>
1.2.1	- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.2.2	- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.2.3	- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.2.4	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.2.5	- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.2.7	- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Цикл (раздел) ООП: Б.1	код дисциплины в УП: Б.21
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физическому воспитанию в пределах программы средней школы	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее</b>	
Освоение программы по физической подготовке каждого предшествующего семестра	

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК-6	- умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.
ОК-11	- владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательство РФ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные понятия и термины, закономерности, теории, принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	адаптивно, творчески использовать полученные специальные знания на занятиях по физическому воспитанию для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности
3.3.2	предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (у основной группы)

№ П./п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной нагрузки и их трудоемкость в часах				
				Теоретические занятия	Элективные курсы	Базовая часть	СРС	Всего часов
1	Легкая атлетика	1	1-5	-	16	-	-	16
2	Кроссовая подготовка	1	6-11	-	9	-	-	9
3	Силовая подготовка	1	12-18	-	12	-	-	12
4	Спортивные игры: футбол	1	6-10	-	7	-	-	7
5	Спортивные игры: баскетбол	1	13-18	-	10	-	-	10
6	Лыжная подготовка	2	1-6	-	18	-	-	18
7	Спортивные игры: волейбол	2	7-11	-	11	-	-	11
8	Силовая подготовка	2	9-12	-	6	-	-	6
9	Кроссовая подготовка	2	13-14	-	3	-	-	3
10	Спортивные игры: футбол	2	12-14	-	4	-	-	4
11	Легкая атлетика	2	15-18	-	12	-	-	12
12	Легкая атлетика	3	1-6	-	18	-	-	18
13	Кроссовая подготовка	3	7-11	-	10	-	-	10
14	Спортивные игры: баскетбол	3	7-11	-	6	-	-	6
15	Силовая подготовка	3	12-18	-	4	-	-	4
16	Спортивные игры: футбол	3	12-14	-	4	-	-	4
17	Спортивные игры: волейбол	3	15-18	-	12	-	-	12
18	Лыжная подготовка	4	10-12	-	6	-	-	26
19	Спортивные игры: баскетбол	4	13-15	-	6	-	-	32
20	Силовая подготовка	4	16-18	-	6	-	-	22
21	Легкая атлетика	5	1-6	-	12	-	-	12
22	Кроссовая подготовка	5	7-12	-	10	-	-	10
23	Спортивные игры: волейбол	5	7-12	-	6	-	-	6
24	Силовая подготовка	5	13-18	-	12	-	-	12
25	Спортивные игры: футбол	5	13-18	-	14	-	-	14
26	Лыжная подготовка	6	1-6	-	18	-	-	18
27	Спортивные игры: волейбол	6	7-11	-	11	-	-	11
28	Силовая подготовка	6	7-11	-	6	-	-	6
29	Кроссовая подготовка	6	12-18	-	3	-	-	3
30	Спортивные игры: футбол	6	12-14	-	4	-	-	4
31	Легкая атлетика	6	15-18	-	12	-	-	12
32	Легкая атлетика	7	1-6	-	8	-	2	10
33	Кроссовая подготовка	7	7-12	-	10	-	-	10
34	Спортивные игры: волейбол	7	7-12	-	6	-	-	6
35	Силовая подготовка	7	13-18	-	12	-	2	14
36	Лыжная подготовка	8	1-10	-	-	-	-	-
37	Спортивные игры: баскетбол	8	11-14	-	-	-	-	-
38	Силовая подготовка	8	15-18	-	-	-	-	-
					<b>324</b>		<b>4</b>	<b>328</b>

<b>ИТОГО</b>						
--------------	--	--	--	--	--	--

#### 4.1 Темы проводимых вводных и бесед (основная группа)

Неделя семестра	Тема и содержание лекции	Объем часов	В том числе, в интерактивной форме (ИФ)
<b>1 семестр</b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	----	-----
2	Социально-биологические основы физической культуры.	----	-----
3	Основы здорового образа жизни студентов	----	-----
<b>2 семестр</b>			
4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	----	-----
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	----	-----
<b>3 семестр</b>			
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического упражнения	----	-----
<b>4 семестр</b>			
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	----	-----
<b>5 семестр</b>			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	----	-----
<b>6 семестр</b>			
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	----	-----
<b>7 семестр</b>			
10	Особенности занятий избранным видом спорта.	----	-----
<b>8 семестр</b>			
11	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	----	-----

#### 4.2 Элективные курсы и занятия в основной группе

Неделя семестра	Тема и содержание практического занятия	Объем часов	Виды контроля
<b>1 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<i>Легкая атлетика</i> : история развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой <i>Силовая подготовка</i> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц.	<b>4</b>	
2	<i>Легкая атлетика</i> : упражнения на разминку и упражнения на заминку. <i>Кроссовая подготовка</i> . Медленный бег, ходьба 800м.	<b>2</b>	

3	<u>Легкая атлетика</u> : проверка ОФП: бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание. <u>Спортивные игры</u> - изучение техники и тактики спортивной игры футбол.	4	Сдача нормативов
4	<u>Легкая атлетика</u> : бег с высоким подниманием бедра; ускорение; бег с низкого старта. <u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.	2	
5	<u>Легкая атлетика</u> : изучение техники прыжка в длину с разбега. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.	4	
6	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : история развития спортивных игр.	2	
7	<u>Кроссовая подготовка</u> – упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания. <u>Спортивные игры-футбол</u> :- характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Техника безопасности.	4	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Общеразвивающие упражнения. <u>Спортивная игра футбол</u> : спортивные игры как средство физического воспитания.	2	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 800 м. Спец. упражнения, ускорение, скорость пробега. <u>Спортивные игры</u> - изучение техники и тактики спортивной игры футбол.	4	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> . Медленный бег, ходьба 400 -800 м. упражнения на расслабление и дыхание. <u>Спортивные игры</u> – специальные упражнения футболистов.	2	
11	<u>Прием норм ОФП по кроссу</u> . Женщины – 2000 м; мужчины – 3000 м.	2	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> . Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Упражнения на расслабление мышц. <u>Легкая атлетика</u> : упражнения на разминку и упражнения на заминку.	2	
13	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - ведение мяча, остановка, противодействие активным действиям защитника.	4	
14	<u>Силовая подготовка</u> – отжимание на брусьях, из упора на брусьях махи ногами и разведение над жердями. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – изучение правил, броски по корзине двумя руками.	4	
15	<u>Силовая подготовка</u> – отжимание на брусьях, упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – упр-ния в парах, перемещение финтами.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – в висе поднимание ног до касания перекладины.		

	<u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов - встречные передачи мяча в движениях на парах, подборы мяча, учебная игра 25 мин.	4	
17	<u>Силовая подготовка</u> – махи одной ногой, толчком другой, подъем-переворот. <u>Спортивные игры</u> . Специальные упражнения баскетболистов – броски по корзине в движении, учебная игра 20 мин.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	4	Сдача нормативов
<b>2 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске. <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	4	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	4	
8	<u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	

10	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.	4	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, обще-развивающие упражнения с мячом.	2	
13	<u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	4	
14	<u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. <u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м +2х60м+1х150м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	4	
16	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м +2х100м+1х200м. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
17	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	Сдача нормативов
18	<u>Легкая атлетика</u> : досдача контрольных нормативов в беге на 100 м. <u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.	2	Сдача нормативов
<b>3 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	4	
2	<u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
3	<u>Легкая атлетика</u> : специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.	4	
4	<u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и	2	

	длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.		
5	<u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30x30 м; скачки 3x20 на левой и правой ногах. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	4	
6	<u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	Сдача нормативов
7	<u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег. <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	2	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	4	Сдача нормативов
12	<u>Силовая подготовка</u> - практические занятия на развитие силы, гибкости. <u>Спортивная игра футбол</u> - основы теории обучения навыкам игры в футбол.	2	
13	<u>Силовая подготовка</u> - понятие статических и динамических упражнений. Упражнения для мышц спины и живота. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение удару по мячу серединой подъема и вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4	
14	<u>Силовая подготовка</u> - врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для мышц туловища – работа на брусьях. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенствование нижней прямой передачи.	4	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц.	2	

	<u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Игра 25 мин.		
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	4	
18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	2	
	<b>4 семестр</b>	<b>18</b>	
10	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. <u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок.	2	
11	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске.	2	
12	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин.	2	
13	<u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
14	<u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша. упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин	2	
15	<u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейки. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	
	<b>5 семестр</b>	<b>54</b>	
1	<u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения	4	

	на разогрев мышц и на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.		
2	<u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
3	<u>Легкая атлетика</u> : специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.	4	
4	<u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	2	
5	<u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30х30 м; скачки 3х20 на левой и правой ногах. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	4	
6	<u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	Сдача нормативов
7	<u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег. <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	2	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	4	
12	<u>Силовая подготовка</u> - практические занятия на развитие силы, гибкости. <u>Спортивная игра футбол</u> - основы теории обучения навыкам игры в футбол.	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> - понятие статических и динамических упражнений. Упражнения для мышц спины и живота. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение удару по мячу серединой подъема и вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4	

14	<u>Силовая подготовка</u> - врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25 мин.	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения для мышц туловища – работа на брусьях. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенствование нижней прямой передачи.	4	
16	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Игра 25 мин.	2	
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	4	
18	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	2	Сдача нормативов
<b>6 семестр</b>		<b>54</b>	
1	<u>Лыжная подготовка</u> - история развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. <u>Спортивные игры – баскетбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	4	
2	<u>Лыжная подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, освоение техники бега. <u>Спортивные игры</u> - баскетбол. Обучению штрафным броскам и 3х-очковым броскам. Игра 25 мин.	2	
3	<u>Лыжная подготовка</u> - обучение видам лыжных ходов и переходам. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
4	<u>Лыжная подготовка</u> – совершенствование поперечного 2х-шажного хода, ходьба с использованием палок. <u>Спортивная игра баскетбол</u> - способы проведения соревнований по спортивным играм - системы розыгрыша.	2	
5	<u>Лыжная подготовка</u> - изучение спусков, торможения при спуске. <u>Силовая подготовка</u> ,подтягивание, отжимание из упора лежа.	4	
6	<u>Лыжная подготовка</u> – изучение подъема, преодоление подъемов скользящим и попеременным ходом. Заключительная часть 20 мин. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	Сдача нормативов
7	<u>Спортивные игры: волейбол</u> - основные понятия и термины в теории и методике спортивной игры. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	4	

8	<u>Спортивные игры: волейбол</u> – обучение приему мяча снизу двумя руками; верхние передачи; ознакомление с нападающим ударом. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	2	
9	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	4	
10	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: игра в паре на защитных блоках, подстраховка в защите.	2	
11	<u>Силовая подготовка</u> – строевые упражнения, отжимание на брусьях. <u>Спортивные игры</u> – волейбол: отработка нападающего удара; двухсторонняя игра с заданием.	4	
12	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на мышцы живота и спины. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	2	
13	<u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударом «щечкой»; остановка катящегося мяча подошвой.	4	Сдача нормативов
14	<u>Кроссовая подготовка</u> - способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. <u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.	2	
15	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х60. Повторный бег 2х30м +2х60м+1х150м. <u>Спортивные игры – футбол</u> : обучение ударам по мячу головой. Обучение ведению мяча. Игра 25мин.	4	
16	<u>Легкая атлетика</u> : ускорение 4х100. Повторный бег 2х60м +2х100м+1х200м. <u>Спортивные игры волейбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
17	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - баскетбол</u> . Специальные и общеразвивающие упражнения; упражнения в парах. Игра 25 мин.	4	
18	<u>Легкая атлетика</u> : досдача контрольных нормативов бег 100 <u>Кроссовая подготовка</u> - значения бега по пересеченной местности на организм.	2	Сдача нормативов
<b>7 семестр</b>		<b>36</b>	<b>4</b> <b>Самостоятельные занятия</b>
1	<u>Легкая атлетика</u> : изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований. Упражнения на разогрев мышц и на восстановление дыхания.	2	

	<u>Спортивные игры</u> – футбол: общеразвивающие упражнения – игра у стенки, мяч в кругу. Двусторонняя игра 25 мин.		
2	<u>Легкая атлетика</u> : закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <u>Спортивные игры -футбол</u> : игра в парах. отработка постановки блоков: из 2-х и 3-х игроков.	2	
3	<u>Легкая атлетика</u> : специальные упражнения бегуна – высокое поднятие бедра; «семенящий» бег. <u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц.	2	<b>2</b> <b>Самостоятельные занятия</b>
4	<u>Легкая атлетика</u> - совершенствование бега на короткие и длинные дистанции: повторный бег 60+80+100 метров. <u>Спортивные игры - футбол</u> : разминка, кросс 15 мин, общеразвивающие упражнения с мячом.	2	
5	<u>Легкая атлетика</u> – специальные упражнения прыгуна: прыжок с ноги на ногу 30х30 м; скачки 3х20 на левой и правой ногах. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
6	<u>Легкая атлетика</u> – медленный бег 800 м; прием контрольных нормативов: бег на 100 м, прыжки в длину с разбега. <u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	Сдача нормативов
7	<u>Кроссовая подготовка</u> - профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. <u>Спортивные игры</u> - принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.	2	
8	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры – волейбол</u> . Прием контрольных нормативов по ОФП (60 мин).	2	
9	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег; бег в гору; повторный бег. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Игра 25 мин.	2	
10	<u>Кроссовая подготовка</u> – равномерный бег: мужчины 25 мин; женщины – чередуя с ходьбой, повтор-й бег. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Обучение верхней передачи после перемещений. Совершенствование нижней прямой передачи.	2	
11	<u>Кроссовая подготовка</u> – сдача нормативов – бег на 2000 м и 3000 м. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Верхняя и нижняя подачи. Двусторонняя игра 25 мин. Подведение итогового урока.	2	
12	<u>Кроссовая подготовка</u> - совершенствование бега по пересеченной местности. <u>Спортивные игры - волейбол</u> . Двусторонняя игра 40 мин. Итоговый урок.	2	Сдача нормативов
13	<u>Силовая подготовка</u> - техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Работа на перекладине и шведской стенке. Упражнения на восстановление дыхания.	2	
14	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на		

	время, упражнения на расслабление мышц	2	
15	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц живота.	2	
16	<u>Силовая подготовка</u> – подтягивание, отжимание из упора лежа.	2	2 Самостоятельные занятия
17	<u>Силовая подготовка</u> – упражнения на гимнастической стенке, брусьях, турнике. Подведение итогового урока.	2	
18	<u>Силовая подготовка</u> – поднимание ног в угол и держание на время, упражнения на расслабление мышц	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>324</b>	<b>+4</b>

### 4.3 Лабораторные работы - *Не предусмотрены*

### 4.4 Самостоятельная работа студента (СРС) - *Не предусмотрены*

## 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	<b>В рамках изучения дисциплины предусмотрены следующие образовательные технологии:</b>
5.1	Работа, проводимая в основных группах по физическому воспитанию.
5.2	Работа, проводимая в специальных медицинских группах по физическому воспитанию.
5.3	Работа, проводимая в группах спортивного мастерства по физическому воспитанию.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

<b>6.1</b>	<b>Контрольные вопросы и задания</b>
6.1.1	Сдача в течение всего семестра нормативов, предусмотренных учебным планом.
6.1.2	Допуск и сдача в конце каждого семестра зачета по физическому воспитанию.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>7.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Годы издания. Вид издания</b>	<b>Обеспеченность</b>
<b>7.1.1. Основная литература</b>				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спортакадемпред, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00.	2006 Учебн.	0,15
2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпред; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 Учебн	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 Учебн	0,10
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
1	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. И доп. – СПб.; Лань, 2005. – 384 с.: ил. – ISBN 5-8114-0585-5: 158-00.	2005 Учебн	0,13
2	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / под общ. ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. - 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2099-Х:168-00.	2004 Учебн	0,10
3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 : 129.00.	2004 Учебн	0,10
<b>7.1.3 Методические разработки</b>				
1	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклоне-	2013 Печат	0,2

		ний в организме.		
4	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
6	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
7	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
8	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
9	Литвинов Е.В., Балакари Т.М., Хромых Г.Я.	Физическая подготовка у студентов: программное построение курса.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
10	Литвинов Е.В., Смольянова Л.А., Костюков А.П.	Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
11	Кутузова И.А.	Методика и техника проведения самомассажа.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
12	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Надеев А.М.	Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
13	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Организация учебного процесса в разделе «Скандинавская ходьба».	2016 Справоч. Маг. диска	1,0
14	Литвинов Е.В., Хромых Г.Я., Вя- лых Н.Н.	Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа.	2016 Справоч. Маг. диска	1,0

#### 7.1.4 Программное обеспечение и интернет ресурсы

1	Рекомендуемая литература в виде электронных ресурсов представлена на сайте ВГТУ (научно-техническая библиотека): <a href="http://catalog.vorstu.ru/">http://catalog.vorstu.ru/</a>
---	--

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Игровой спортивный зал корпус № 1
8.2	Спортивный зал корпус №1
8.3	Игровой спортивный зал корпус № 4
8.4	Спортивный зал №1 студенческое общежитие №3
8.5	Спортивный зал №2 студенческое общежитие №3
8.6	Тренажерный зал студенческое общежитие №3
8.7	Тренажерный зал студенческое общежитие №4
8.8	Тренажерный зал лыжная база №2
8.9	Лыжная база №1
8.10	Лыжная база №2
8.11	Футбольное поле №1
8.12	Футбольное поле №2
8.13	Открытая баскетбольная площадка №1
8.14	Открытая баскетбольная площадка №2
8.15	Открытая волейбольная площадка №1
8.16	Открытая волейбольная площадка №2
8.17	Открытая спортивная площадка №1
8.18	Открытая спортивная площадка №2
8.19	Тир
8.20	Аренда плавательного бассейна
8.21	Аренда стадиона «Буран»
8.22	Поле для мини-футбола

## 9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (таблица 2). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице № 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания.

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 (таблица 1).

**Таблица 1.**

<i>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности</i>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<i>Средняя оценка тестов в очках</i>	2,0	3,0	3,5

**Таблица 2. Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. тест на скоростно-силовую 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
2. Тест на силовую подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.); бег 3000 м. (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

**Таблица 3. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
	Женщины				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах - 3 км (мин, сек); - 5 км. (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.00	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.б/вр
3. Плавание - 50 м. (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	54.0 2,15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места ( см )	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или с разбега ( см )	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

	<i>Мужчины</i>				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах - 5 км (мин, сек); - 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание - 50 м (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места ( см )	250	240	230	223	215
5. Прыжки: - в длину - в высоту с разбега ( см )	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
**Карта обеспеченности литературой**

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие	Годы издания. Вид издания	Обеспеченность
<b>Основная литература</b>				
1	Беляев А.В.	Волейбол : Учеб. пособие / под общ. ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт; Спортакадемпред, 2006. - 360 с. : ил. - ISBN 5-278-00741-9 : 331-00.	2006 Учебн.	0,15
2	Менхин Ю.В.	Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Спортакадемпред; Физкультура и спорт, 2006. - 312 с. : ил. - ISBN 5-813-40151-2; 5-278-00786-9 : 392-00.	2006 Учебн	0,13
3	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007. - 218 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 275-00.	2007 Учебн	0,10
<b>Дополнительная литература</b>				

1	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. И доп. – СПб.; Лань, 2005. – 384 с.: ил. – ISBN 5-8114-0585-5: 158-00.	2005 Учебн	0,13
2	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / под общ. ред. Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова. - 3-е изд., стереотип. – М.: Academia, 2004. – 480 с. – ISBN 5-7695-2099-X:168-00.	2004 Учебн	0,10
3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 : 129.00.	2004 Учебн	0,10
<b>Методические разработки</b>				
1	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Методика проведения занятий в специальных медицинских группах.	2013 Печат	0,2
2	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Насонов А.В.	Организация занятий в группах здоровья.	2013 Печат	0,2
3	Литвинов Е.В., Жданова Л.С.	Методика правильного дыхания как способ исправления психосоматических отклонений в организме.	2013 Печат	0,2
4	Литвинов Е.В. Лубкин Я.Я.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2013 Печат	0,2
5	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Программа по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
6	Литвинов Е.В.	Эпилепсия и ВСД: симптоматика, причины обострений и методика правильного использования ЛФК как способа коррекции отклонений в организме.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
7	Ермилова О.Ю.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
8	Никифорова Л.А., Козырева С.А.	Тематическое планирование и методические рекомендации в бадминтоне.	2014 Справоч. Маг. диска	1,0
9	Литвинов Е.В., Балакари Т.М., Хромых Г.Я.	Физическая подготовка у студентов: программное построение курса.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
10	Литвинов Е.В., Смолянова Л.А., Костюков А.П.	Итоговый и промежуточный контроль освоения учебной программы в медицинских группах.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
11	Кутузова И.А.	Методика и техника проведения самомассажа.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0

12	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Надеев А.М.	Организации учебных занятий для студентов специальной медицинской группы.	2015 Справоч. Маг. диска	1,0
13	Литвинов Е.В., Никифорова Л.А.	Организация учебного процесса в разделе «Скандинавская ходьба».	2016 Справоч. Маг. диска	1,0
14	Литвинов Е.В., Хромых Г.Я., Вя- лых Н.Н.	Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа.	2016 Справоч. Маг. диска	1,0

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / Е.В. Литвинов /

Директор НТБ \_\_\_\_\_ / Т.И. Буковшина /

