

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Воронежский государственный архитектурно-строительный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор института экономики,  
менеджмента и информационных  
технологий

С.А. Баркалов

2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
преподавания дисциплины  
«физическая культура»

Направление подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

Профиль

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Нормативный срок обучения 4 года

Форма обучения очная

Автор программы – Готовцев Е.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
31 » августа 2015 года Протокол № 1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Е.В.Готовцев

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к Б-4 учебного плана направления подготовки бакалавров.

*Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «физическая культура».*

В результате обучения студент должен **знать** основные понятия, такие как:

- физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности

по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (функциональные пробы, упражнения, тесты);
- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорт, новые виды спорта;
- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
- профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

В результате обучения студент должен **уметь**:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);
- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
- эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично-ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

В результате обучения студент должен **освоить** методы:

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.);

- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
- обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта;
- индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;
- организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- проведения производственной гимнастики и применения "малых форм" физической культуры;
- подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
- составление и реализация индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

- владением основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-23);
- приверженностью этическим ценностям: уважением человеческого достоинства, честностью, открытостью, справедливостью, порядочностью, доброжелательностью, терпимостью (ОК-24).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (400 академических часов).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	400	54	54	72	72	76	72
Практические занятия	400	54	54	72	72	76	72
теоретические	18	8	6	4	-	-	-
методико-практические	22	8	8	6	-	-	-

учебно-тренировочные	312	30	32	54	64	68	64
контрольные	48	8	8	8	8	8	8
<b>Самостоятельные занятия (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет с оценкой						
Общая трудоемкость, час	400	54	54	72	72	76	72
зач.ед	2	-	2	-	-	-	1

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

→ *теоретический*, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

→ *практический*, состоящий из двух подразделов:

*методико-практического*, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,

*учебно-тренировочного*, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

→ *контрольный*, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№	Наименование раздела дисциплины	Часы	Содержание раздела дисциплины
1.	Теоретический раздел	18	Материал предусматривает овладение студентами научно-практическими и специальными знаниями, необходимыми для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Раздел представлен теоретическими занятиями по обязательной тематике. Отдельная тема читается полностью в форме теоретического занятия для потока.
2.	Практический раздел	334	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направлен-

		<p>ного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на <i>методико-практических</i> и <i>учебно-тренировочных</i> занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений.</p> <p><i>Методико-практические</i> занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;</li><li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li><li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;</li><li>- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.</li></ul> <p>Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и дви-</p>
--	--	--

			<p>гательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.</p> <p>Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.</p> <p>Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего план-графика для каждого учебного отделения.</p>
3.	Контрольный раздел	48	<p>Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.</p> <p>Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.</p>

## **5.2. Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения**

Для студентов основного отделения, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

На кафедре физического воспитания и спорта в основном отделении учебные занятия проходят по специализациям: общефизическая подготовка (женщины), общефизическая подготовка (мужчины), мини-футбол, силовая подготовка, борьба, плавание, пулевая стрельба, настольный теннис.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН основного отделения специализации ОФП (женщины)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	48	48	122
- специализированная подготовка	20	38	36	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	16	32	48	96
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
основного отделения специализации ОФП (мужчины)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	48	48	122
- специализированная подготовка	20	38	36	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	16	32	48	96
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
основного отделения специализации «мини-футбол»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	22	30	38	90
- специализированная подготовка	18	36	42	96
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	22	52	52	126
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
основного отделения специализации «борьба»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	44	40	110
- специализированная подготовка	18	40	42	100
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	18	34	50	102
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12

- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
основного отделения специализации «силовая подготовка»

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	26	40	38	108
- специализированная подготовка	20	44	48	112
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	16	34	42	92
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
основного отделения специализации «настольный теннис»

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	18	34	42	94
- специализированная подготовка	20	42	40	102
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	24	42	50	116
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовлен-	2	2	2	6

ность				
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
основного отделения специализации «пулевая стрельба»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	20	30	40	90
- специализированная подготовка	22	44	46	112
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	20	44	46	110
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
основного отделения специализации «плавание»**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
- основы теории физической культуры	10	2	-	12
- основы знаний по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2. Практический раздел</b>	<b>78</b>	<b>124</b>	<b>132</b>	<b>334</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы методики физической культуры	12	4	-	16
- методика занятий по спортивной специализации	4	2	-	6
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>62</b>	<b>118</b>	<b>132</b>	<b>312</b>
- общефизическая подготовка	18	30	36	84
- специализированная подготовка	16	38	40	94
- техническая и тактическая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	28	50	56	134

<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	8	8	8	24
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- тесты для оценки технической и тактической подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	4	4	4	12
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

### 5.3. Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Занятия с использованием видов спорта или элементов видов спорта, которые более эффективно развивают физические качества, формируют двигательные навыки, способствуют росту работоспособности.

Но наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
специального отделения  
(с заболеваниями опорно-двигательного аппарата)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	18
- основы знаний по заболеваниям опорно-двигательного аппарата	2	2	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>76</b>	<b>122</b>	<b>132</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	22
- методика занятий с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	2	2	-	4
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	4
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>56</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	16	32	30	78
- специализированная подготовка	16	32	30	78
- упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	4	8	12	24
- упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	4	8	12	24
- упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	4	8	12	24
- упражнения для укрепления мышечного корсета	4	8	12	24
- упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	8	12	24
- корригирующие упражнения	4	8	12	24
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	18
- функциональные пробы	6	6	6	18
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
специального отделения (с заболеваниями внутренних органов)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	18
- основы знаний по заболеваниям внутренних органов	2	2	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>76</b>	<b>122</b>	<b>132</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>30</b>

- основы методики физической культуры	16	6	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	4
- гимнастические упражнения как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов	2	-	-	2
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями (дыхательная гимнастика А.Ф.Стрельниковой)	-	2	-	2
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>56</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	14	28	24	66
- специализированная подготовка	14	28	24	66
- упражнения для улучшения кровообращения	4	8	12	24
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	4	8	12	24
- упражнения на совершенствование координации, равновесия	4	8	12	24
- упражнения с гимнастическими палками	4	8	12	24
- упражнения с набивными мячами	4	8	12	24
- упражнения на гимнастической стенке	4	8	12	24
- дыхательная гимнастика А.Ф.Стрельниковой	4	8	12	24
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	18
- функциональные пробы	6	6	6	18
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
специального отделения (с заболеваниями органов зрения)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	18
- основы знаний по заболеваниям органов зрения	2	2	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>76</b>	<b>122</b>	<b>132</b>	<b>330</b>
<b>2.1. Методико-практический</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
- основы методики физической культуры	16	6	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	4
- оздоровительные технологии в профилактике и лечении глазных болезней (гимнастика Утехина, Аветисова, для снятия утомления с глаз, корригирующая гимнастика для глаз)	2	2	-	4
<b>2.2. Учебно-тренировочный</b>	<b>56</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>300</b>
- общефизическая подготовка	16	32	30	78
- специализированная подготовка	16	32	30	78
- гимнастика Утехина	6	12	18	36
- гимнастика Аветисова	6	12	18	36

- гимнастика для снятия утомления с глаз	6	12	18	36
- корригирующая гимнастика для глаз	6	12	18	36
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- тесты на общефизическую подготовленность	6	6	6	18
- функциональные пробы	6	6	6	18
- тесты на профессионально-прикладную подготовленность	2	2	2	6
- выполнение теоретических заданий	2	2	2	6
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
специального отделения (освобожденные от практических занятий)**

Основные разделы учебного процесса	I курс	II курс	III курс	ВСЕГО
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
- основы теории физической культуры	14	4	-	18
- основы знаний по заболеваниям	2	2	-	4
<b>2. Практический раздел</b>	<b>76</b>	<b>122</b>	<b>132</b>	<b>330</b>
<i>Методико-практический</i>	<i>76</i>	<i>122</i>	<i>132</i>	<i>330</i>
- основы методики физической культуры	16	6	-	22
- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	2	2	-	4
- методика занятий оздоровительной ходьбой	2	6	8	16
- методика занятий оздоровительным бегом	2	6	10	18
- методика определения и оценки физического развития человека	6	8	10	24
- оценка функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем	6	8	10	24
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка	6	8	10	24
- определение и оценка конституции человека	6	8	10	24
- методика оказания первой доврачебной помощи	6	8	10	24
- освоение основных приемов массажа и самомассажа	6	8	10	24
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики	6	18	18	42
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ	6	18	18	42

- методика составления различных программ занятий лечебной физической культурой	6	18	18	42
<b>3. Контрольный раздел</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>
- выполнение теоретических заданий	10	10	10	30
- функциональные пробы	6	6	6	18
<b>Общий объем часов</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>148</b>	<b>400</b>

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Занятия по физической культуре студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Учебные занятия (согласно расписания) являются основной организационной формой физического воспитания. Именно на учебных занятиях решаются задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах. Но какие бы задачи, ни решались в течение года в специальном учебном отделении, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Планировать и регулировать функциональную нагрузку следует в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Самостоятельные занятия студентов по заданию выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы,

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания.

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

#### **5.4. Содержание материала учебного спортивного отделения**

На спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию (разряд, звание), хорошо физически подготовленные для занятий избранным видом спорта. Учебные группы комплектуются по видам спорта, по полу и с учетом уровня спортивной подготовленности студентов.

На спортивном учебном отделении обеспечивается дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, совершенствование спортивного мастерства по избранному виду спорта, приобретение

основ знаний, умений и навыков для организации и проведения самостоятельного учебно-тренировочного занятия, спортивных соревнований.

Группы учебного спортивного отделения создаются по видам спорта, включенным в программу Межвузовской Универсиады Воронежской области и обеспечивающим необходимый уровень физической подготовленности студентов, с учетом наличия необходимой материальной учебно-спортивной базы университета, кадрового состава преподавателей.

В спортивном отделении учебно-тренировочные занятия проходят по 25 видам спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, гандбол, настольный теннис, футбол, мини-футбол, лапта, бокс, греко-римская борьба, вольная борьба, борьба самбо, шахматы, лыжные гонки, полиатлон (зимнее троеборье), спортивное ориентирование, плавание, армспорт, легкая атлетика, спортивная аэробика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, пулевая стрельба.

Количество часов, отводимое на практические занятия групп учебного спортивного отделения, определяются инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений в зависимости от спортивной подготовленности студентов.

Учебный материал рабочих программ по видам спорта, культивируемых в университете, разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебно-методических пособий и примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенных Министерством спорта РФ.

Графики учебного процесса и рабочие программы учебного спортивного отделения для групп спортивного совершенствования в избранном виде спорта предусматривают изучение теоретического раздела программы, все виды подготовки в спортивной тренировке, участие в соревнованиях.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН спортивного отделения по виду спорта «АРМСПОРТ»

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Популяризация и развитие армспорта	4	4	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-		
1.3.	Восстановительные мероприятия	4	4	-		
1.4.	Основы развития арм-спорта	4	4	-		
1.5.	Основы методики обучения	6	6	-		
1.6.	Организация и проведение соревнований по армспорту	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	36	-	36		-
2.3.	Техническая подготовка	68	-	68		-
2.4.	Тактическая подготовка	40	-	40		-

2.5.	Интегральная подготовка	20	-	20		-
2.6.	Психологическая подготовка	36	-	36		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	20	-	20		-
2.8.	Участие в соревнованиях	10	-	10		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «БАДМИНТОН»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Техника безопасности. История развития бадминтона.	4	4	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Профилактика травматизма	2	2	-		
1.3.	Методика восстановления	2	2	-		
1.4.	Правила, организация и проведение соревнований по бадминтону. Методика судейства	10	10	-		
1.5.	Особенности техники и тактики	8	8	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	-	60		-
2.3.	Техническая подготовка	80	-	80		-
2.4.	Тактическая подготовка	32	-	32		-
2.5.	Интегральная подготовка	18	-	18		-
2.6.	Психологическая подготовка	8	-	8		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12	-	12		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Техника безопасности, история развития баскетбола	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Профилактика травматизма	2	2	-		
1.3.	Методика восстановления	2	2	-		
1.4.	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.	10	10	-		
1.5.	Особенности техники и тактики	8	8	-		
1.6.	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	60	-	60	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	-	60		-
2.3.	Техническая подготовка	80	-	80		-
2.4.	Тактическая подготовка	32	-	32		-
2.5.	Интегральная подготовка	18	-	18		-
2.6.	Психологическая подготовка	8	-	8		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12	-	12		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «БОКС»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Основы техники бокса	10	10	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Основы тактики бокса	10	10	-		
1.3.	Оздоровительные и гигиени-	6	6	-		

	ческие мероприятия в подготовке боксеров					
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	58	-	58	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	58	-	58		-
2.3.	Техническая подготовка	62	-	62		-
2.4.	Тактическая подготовка	58	-	58		-
2.5.	Интегральная подготовка	-	-	-		-
2.6.	Психологическая подготовка	12	-	12		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4		-
2.8.	Участие в соревнованиях	18	-	18		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**спортивного отделения по виду спорта**  
**«БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ, ГРЕКО-РИМСКАЯ)»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	История развития борьбы в России	6	6	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Правила поведения в зале борьбы	6	6	-		
1.3.	Оказание первой помощи при травмах	6	6	-		
1.4.	Гигиена борца	4	4	-		
1.5.	Правила соревнований	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	46	-	46	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	56	-	56		-
2.3.	Техническая подготовка	72	-	72		-
2.4.	Тактическая подготовка	44	-	44		-
2.5.	Интегральная подготовка	14	-	14		-
2.6.	Психологическая подготовка	8	-	8		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8		-
2.8.	Участие в соревнованиях	22	-	22		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестиро-

	<b>контрольных нормативов</b>					вание
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «БОРЬБА САМБО»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-		
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Краткий обзор развития самбо в России и мире	1	1	-		
1.3.	Основы техники и тактики борьбы самбо	5	5	-		
1.4.	Основы методики обучения и тренировки	4	4	-		
1.5.	Волевая подготовка самбиста. Психологическая подготовка	3	3	-		
1.6.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>296</b>	-	<b>296</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	60	-	46	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	50	-	56		-
2.3.	Техническая подготовка	100	-	72		-
2.4.	Тактическая подготовка	78	-	44		-
2.5.	Интегральная подготовка	-	-	-		-
2.6.	Психологическая подготовка	4	-	8		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	4	-	8		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>18</b>	<b>302</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Инструктаж по технике безо- пасности	2	2	-	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол	2	2	-		
1.3.	Основы методики трениров- ки по волейболу	4	4	-		
1.4.	Самоконтроль при занятиях волейболом	2	2	-		
1.5.	Правила соревнований по волейболу	8	8	-		
1.6.	Организация и проведение соревнований по волейболу	8	8	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подго- товка	20	-	20	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	40	-	40		-
2.3.	Техническая подготовка	100	-	100		-
2.4.	Тактическая подготовка	78	-	78		-
2.5.	Интегральная подготовка	10	-	10		-
2.6.	Психологическая подготовка	14	-	14		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестиро- вание
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ГАНДБОЛ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Роль физической культуры и спорта в обществе	1	1	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Сведения о строении и функции организма человека. Гигиена	2	2	-		
1.3.	Состояние и развитие мирового и Российского гандбола	1	1	-		
1.4.	Правила игры в гандбол. Методика судейства.	6	6	-		
1.5.	Травматизм. Первая помощь. Врачебный контроль. Самоконтроль.	12	12	-		
1.6.	Организация и проведение соревнований по гандболу	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	46	-	46		-
2.3.	Техническая подготовка	50	-	50		-
2.4.	Тактическая подготовка	50	-	50		-
2.5.	Интегральная подготовка	60	-	60		-
2.6.	Психологическая подготовка	4	-	4		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14		-
2.8.	Участие в соревнованиях	14	-	14		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Техника упражнений гиревого спорта	3	3	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос

1.2.	Общие основы методики обучения и тренировки	2	2	-		
1.3.	Планирование тренировки	2	2	-		
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль	6	6	-		
1.5.	Специальная физическая подготовка и ее роль	4	4	-		
1.6.	Правила соревнований и организация, проведение	9	9	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	48	-	48		-
2.3.	Техническая подготовка	48	-	48		-
2.4.	Тактическая подготовка	54	-	54		-
2.5.	Интегральная подготовка	42	-	42		-
2.6.	Психологическая подготовка	14	-	14		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14		-
2.8.	Участие в соревнованиях	8	-	8		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ЛАПТА»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Состояние и развитие лапты	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. Травматизм, первая помощь при травмах.	2	2	-		
1.4.	Правила игры в лапту. Методика судейства	2	2	-		
1.5.	Основы техники, тактики. Методика обучения и спортивной тренировки	4	4	-		
1.6.	Установка и разбор игр	12	12	-		
1.7.	Организация и проведение соревнований по лапте	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	46	-	46		-
2.3.	Техническая подготовка	50	-	50		-
2.4.	Тактическая подготовка	50	-	50		-
2.5.	Интегральная подготовка	54	-	54		-
2.6.	Психологическая подготовка	12	-	12		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12	-	12		-
2.8.	Участие в соревнованиях	14	-	14		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Инструкция по технике безо-	3	3	-	<u>Аудиторно</u>	Устный

	пасности					опрос
1.2.	Первая медицинская помощь при травмах	2	2	-		
1.3.	Краткий обзор развития легкой атлетики в России	2	2	-		
1.4.	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки	6	6	-		
1.5.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4	4	-		
1.6.	Разбор выступлений на соревнованиях	9	9	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	48	-	48		-
2.3.	Техническая подготовка	48	-	48		-
2.4.	Тактическая подготовка	54	-	54		-
2.5.	Интегральная подготовка	42	-	42		-
2.6.	Психологическая подготовка	14	-	14		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14		-
2.8.	Участие в соревнованиях	8	-	8		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта  
«ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Инструкция по технике безопасности	4	4	-	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Первая медицинская помощь при травмах	4	4	-		
1.3.	Историческая справка	2	2	-		
1.4.	Основы техники и тактики. Кросс бега. Основы тренировки по кроссу.	6	6	-		
1.5.	Организация и проведение	4	4	-		

	соревнований по кроссу					
1.6.	Разбор выступлений на соревнованиях	6	6	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	61	-	61		-
2.3.	Техническая подготовка	46	-	46		-
2.4.	Тактическая подготовка	50	-	50		-
2.5.	Интегральная подготовка	48	-	48		-
2.6.	Психологическая подготовка	11	-	11		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8		-
2.8.	Участие в соревнованиях	4	-	4		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	История лыжного спорта	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Основы техники передвижения на лыжах	4	4	-		
1.3.	Техника и методика обучения передвижения на лыжах	8	8	-		
1.4.	Общие основы системы подготовки в лыжных гонках	6	6	-		
1.5.	Влияние физических упражнений на организм. Личная гигиена и самоконтроль	4	4	-		
1.6.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	45	-	42	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	75	-	61		-
2.3.	Техническая подготовка	70	-	46		-
2.4.	Тактическая подготовка	20	-	50		-
2.5.	Психологическая подготовка	14	-	14		-

2.6.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14		-
2.7.	Участие в соревнованиях	32	-	32		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «МИНИ-ФУТБОЛ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Состояние и развитие мини-футбола в России и мире	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Гигиена, закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-		
1.3.	Техника безопасности на занятиях. Травматизм, первая помощь при травмах.	2	2	-		
1.4.	Правила игры в мини-футбол. Методика судейства	2	2	-		
1.5.	Основы техники, тактики. Методика обучения и спортивной тренировки	4	4	-		
1.6.	Установка и разбор игр	12	12	-		
1.7.	Организация и проведение соревнований по мини-футболу	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	46	-	46		-
2.3.	Техническая подготовка	50	-	50		-
2.4.	Тактическая подготовка	50	-	50		-
2.5.	Интегральная подготовка	50	-	50		-
2.6.	Психологическая подготовка	16	-	16		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	12	-	12		-
2.8.	Участие в соревнованиях	14	-	14		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические		

				занятия	Практика)	
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Краткий обзор развития н/тенниса в России	2	2	-		
1.3.	Основы техники и тактики игры	8	8	-		
1.4.	Организация тренировки	12	12	-		
1.5.	Судейство соревнований	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	50	-	50	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	50	-	50		-
2.3.	Техническая подготовка	68	-	68		-
2.4.	Тактическая подготовка	68	-	68		-
2.5.	Интегральная подготовка	16	-	16		-
2.6.	Психологическая подготовка	2	-	2		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2		-
2.8.	Участие в соревнованиях	14	-	14		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Сведения о строении и функциях организма	4	4	-	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Травматизм, первая помощь	4	4	-		
1.3.	Технические правила IPF	6	6	-		
1.4.	Основы техники и тактики	4	4	-		
1.5.	Психологическая подготовка	4	4	-		
1.6.	Организация соревнований	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	86	-	86	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	83	-	83		-
2.3.	Техническая подготовка	57	-	57		-
2.4.	Тактическая подготовка	6	-	6		-
2.5.	Интегральная подготовка	-	-	-		-
2.6.	Психологическая подготовка	24	-	24		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	6		-
2.8.	Участие в соревнованиях	8	-	8		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Инструктаж по технике безо- пасности	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	История развития плавания (плавание в России)	4	4	-		
1.3.	Принципы и методы спор- тивной тренировки	10	10	-		
1.4.	Правила соревнований (орга- низация)	4	4	-		
1.5.	Судейство соревнований	2	2	-		
1.6.	Врачебный контроль (основы физиологии)	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>280</b>	-	<b>280</b>		
2.1.	Общая физическая подго- товка	103	-	103	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	102	-	102		-
2.3.	Техническая подготовка	41	-	41		-
2.4.	Тактическая подготовка	10	-	10		-
2.5.	Интегральная подготовка	12	-	12		-
2.6.	Психологическая подготовка	4	-	4		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4		-
2.8.	Участие в соревнованиях	4	-	4		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	Практика	Тестиро- вание
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
спортивного отделения по виду спорта «ПОЛИАТЛОН (зимнее троеборье)»

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Общая характеристика и история развития полиатлона	2	2	-	Аудиторно	Устный опрос
1.2.	Принципы планирования и особенности проведения занятий по зимнему полиатлону	4	4	-		
1.3.	Методика подготовки полиатлонистов в пулевой стрельбе и силовой гимнастике	8	8	-		
1.4.	Техника коньковых и лыжных ходов. Методика обучения коньковым ходам	6	6	-		
1.5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена и самоконтроль занимающихся	3	3	-		
1.6.	Организация и проведение соревнований по полиатлону	3	3	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	90	-	90		-
2.3.	Техническая подготовка	66	-	66		-
2.4.	Тактическая подготовка	18	-	18		-
2.5.	Интегральная подготовка	-	-	-		-
2.6.	Психологическая подготовка	14	-	14		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14		-
2.8.	Участие в соревнованиях	28	-	28		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
спортивного отделения по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	История развития спортивной аэробики	4	4	-	Аудиторно	Устный опрос

1.2.	Общая физическая, специальная и спортивная подг-ка в системе физич. воспит.	6	6	-		
1.3.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспит.	4	4	-		
1.4.	Особенности занятий спортивной аэробикой	6	6	-		
1.5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4	-		
1.6.	Организация и судейство соревнований по спортивной аэробике	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	64	-	64	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	92	-	92		-
2.3.	Техническая подготовка	70	-	70		-
2.4.	Тактическая подготовка	14	-	14		-
2.5.	Интегральная подготовка	12	-	12		-
2.6.	Психологическая подготовка	6	-	6		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	6		-
2.8.	Участие в соревнованиях	6	-	6		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	-		
1.1.	Развитие спортивного ориентирования в России	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях, техника безопасности	3	3	-		
1.3.	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	4	-		
1.4.	Планирование спортивной тренировки	2	2	-		
1.5.	Основы техники и тактики спортивного ориентиров.	8	8	-		
1.6.	Правила соревнований	3	3	-		
1.7.	Основы туристической подго-	4	4	-		

	товки					
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	-	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	100	-	100	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	65	-	65		-
2.3.	Техническая подготовка	50	-	50		-
2.4.	Тактическая подготовка	20	-	20		-
2.5.	Интегральная подготовка	20	-	20		-
2.6.	Психологическая подготовка	5	-	5		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2		-
2.8.	Участие в соревнованиях	8	-	8		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта  
«СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ (винтовка)»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	-		
1.1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила повед. в тире	4	4	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Тактико-технические характеристики м/к винтовки Урал-2: Подготовка оружия к стрельбе	2	2	-		
1.3.	Основы внешней и внутренней баллистики. Явление выстрела	6	6	-		
1.4.	Анализ техники стрельбы из м/к винтовки	6	6	-		
1.5.	Правила соревнований по пулевой стрельбе	8	8	-		
1.6.	Принципы и методы спортивной тренировки в стрелковом спорте	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>278</b>	-	<b>278</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	16	-	16		-
2.3.	Техническая подготовка	176	-	176		-
2.4.	Тактическая подготовка	16	-	16		-
2.5.	Психологическая подготовка	20	-	20		-
2.6.	Инструкторская и судейская практика	18	-	18		-
2.7.	Участие в соревнованиях	12	-	12		

<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>30</b>	<b>290</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта  
«СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ (пистолет)»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>		
1.1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Принципы и методы спортивной тренировки в стрелковом спорте	6	6	-		
1.3.	Анализ техники стрельбы из пистолета Марголина	10	10	-		
1.4.	Психологическая подготовка	6	6	-		
1.5.	Правила соревнований по пулевой стрельбе	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>270</b>	<b>-</b>	<b>270</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	-	20		-
2.3.	Техническая подготовка	184	-	184		-
2.4.	Тактическая подготовка	12	-	12		-
2.5.	Интегральная подготовка	6	-	6		-
2.6.	Психологическая подготовка	20	-	20		-
2.7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	6		-
2.8.	Участие в соревнованиях	12	-	12		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>26</b>	<b>294</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>		
1.1.	Развитие тяжелой атлетики	1	1	-	<u>Аудитор-</u>	Устный

1.2.	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике	1	1	-	<u>но</u>	опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, питание	1	1	-		
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.	1	1	-		
1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки тяжелоатлета.	1	1	-		
1.6.	Методика техники, тактики	3	3	-		
1.7.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-		
1.8.	Планирование спортивной тренировки	2	2	-		
1.9.	Морально-волевая подгот.	2	2	-		
1.10	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований	4	4	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>290</b>	<b>-</b>	<b>290</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	80	-	80	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	56	-	56		-
2.3.	Технико-тактическая подготовка	150	-	150		-
2.4.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>18</b>	<b>302</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
спортивного отделения по виду спорта «ФУТБОЛ»

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>		
1.1.	Футбол в системе физического воспитания студентов	2	2	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание	2	2	-		
1.3.	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-		
1.4.	Состояние и развитие мирового и Российского футбола	2	2	-		
1.5.	Правила игры в футбол. Методика судейства	2	2	-		

1.6.	Основы техники, тактики. Методика обучения	4	4	-		
1.7.	Установка и разбор игр	14	14	-		
1.8.	Организация и проведение соревнований по футболу	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>274</b>	<b>-</b>	<b>274</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Практика	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	44	-	44		-
2.3.	Техническая подготовка	48	-	48		-
2.4.	Тактическая подготовка	48	-	48		-
2.5.	Интегральная подготовка	60	-	60		-
2.6.	Инструкторская и судейская практика	12	-	12		-
2.7.	Участие в соревнованиях	30	-	30		
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>30</b>	<b>290</b>		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
спортивного отделения по виду спорта «ШАХМАТЫ»**

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Модуль №1. Теоретический раздел</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	-		
1.1.	Роль игры в шахматы в обществе.	4	4	-	<u>Аудиторно</u>	Устный опрос
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание	2	2	-		
1.3.	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачеб. контроль и самоконтроль	2	2	-		
1.4.	Правила игры в шахматы. Методика судейства	2	2	-		
1.5.	Основы теории дебютов тактики. Методика обуч.	24	24	-		
1.6.	Тактика и стратегия игры в мительшпиле	16	16	-		
1.7.	Техника игры эндшпиля	16	16	-		
1.8.	Психологическая подготовка. Уст-ка и разбор игры	6	6	-		
1.9.	Организация и проведение соревнований по шахматам	2	2	-		
<b>2.</b>	<b>Модуль №2. Практический раздел</b>	<b>222</b>	-	<b>222</b>		
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	10	Практика	-
2.2.	Тактическая подготовка	16	-	184		-
2.3.	Техническая подготовка	16	-	12		-
2.4.	Интегральная подготовка	8	-	6		-
2.5.	Игровая подготовка	146	-	20		-
2.6.	Инструкторская и судейская практика	4	-	6		-
2.7.	Участие в соревнованиях	28	-	12		-
<b>3</b>	<b>Модуль №3. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Практика	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>74</b>	<b>246</b>		

**6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ  
И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

По дисциплине "физическая культура" курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

## ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на формирование на протяжении 1-6 семестров следующих компетенций

- владением основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-23);

- приверженностью этическим ценностям: уважением человеческого достоинства, честностью, открытостью, справедливостью, порядочностью, доброжелательностью, терпимостью (ОК-24).

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «физическая культура». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных групп по видам спорта (основного и спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;

3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

#### 7.2.1. Этап текущего контроля

В 1-6 семестре результаты текущего контроля знаний (промежуточная аттестация) оцениваются по пятибалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно»;
- «не аттестован».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	отлично	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «отлично».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	хорошо	<p>Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов на оценки «хорошо».</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	удовлетворительно	<p>Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов на оценки «удовлетворительно».</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	неудовлетворительно	<p>Частичное посещение (менее 50%) практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	не аттестован	Непосещение практических занятий. Невыполнение контрольных нормативов.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		

### 7.2.1. Этап промежуточного контроля

В 1-5 семестрах результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	зачтено	Полное или частичное (более 70%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	не зачтено	Частичное посещение (менее 50%) или не посещение практических

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		занятий. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		

В 6 семестре результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «незачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	отлично	Полное посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «отлично».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	хорошо	Полное или частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «хорошо».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	удовлетворительно	Полное или частичное (более 50%) посещение практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «удовлетворительно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-23, ОК-24)	незачтено	Частичное посещение (менее 30%) практических занятий. Выполнение контрольных нормативов на оценки «неудовлетворительно».
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-23, ОК-24)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-23, ОК-24)		

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

#### Вопросы для подготовки к зачету.

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая

культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

## Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

## Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

## Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивиду-

альный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### Тесты контроля качества усвоения дисциплины

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

**1. Какое из приведенных понятий является более широким?**

- Физическое воспитание;
- Физическая культура;
- Спорт;
- Физическое совершенство.

**2. Физическая рекреация – это, прежде всего:**

- Двигательный активный отдых, туризм;
- Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- Утренняя гимнастика;
- Дозированный бег.

**3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:**

- 2;
- 3;

- 5;
  - 7.
- 4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:**
- 3,0;
  - 3,5;
  - 4,0;
  - 4,5.
- 5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**
- Основное;
  - Спортивное;
  - Медицинское;
  - Специальное.
- 6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**
- Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
  - Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
  - Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
  - Включает все вышеперечисленные разделы.
- 7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:**
- Обязательным условием;
  - По желанию студента;
  - По желанию преподавателя;
  - По возможностям.
- 8. «Спорт» - это, прежде всего:**
- Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
  - Самосовершенствование;
  - Преодоление максимальных нагрузок;
  - Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
- 9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:**
- Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
  - Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
  - Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
  - Пряжки в длину, бег 100 м, плавание.
- 10. Что не включает в себя массовая физическая культура:**
- Физическое воспитание;
  - Спорт;
  - Физическая рекреация;
  - Гигиеническая физическая культура.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ

**1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**

- Постоянство внутренней среды организма;
- Приспособление организма к среде обитания;
- Функциональная единица организма;

- Обмен веществ в организме.
- 2. Суставы, связки, сухожилия входят:**
  - Мышечную;
  - Костную;
  - Физиологическую;
  - Все системы.
- 3. Мышца состоит из волокон:**
  - Красных;
  - Белых;
  - Красных и белых;
  - Зелёных.
- 4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**
  - 25-30%
  - 35-40%
  - 45-50%
  - 15-20%
- 5. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**
  - Аэробно;
  - Анаэробно;
  - Без особой разницы;
  - За счет мышечного синапса.
- 6. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**
  - Эритроциты;
  - Лейкоциты;
  - Тромбоциты;
  - Плазма.
- 7. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:**
  - Желудочно-кишечный тракт;
  - Легкие;
  - Почки;
  - Потовые железы.
- 8. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**
  - Отрицательно;
  - Положительно;
  - Безразлично;
  - У всех по-разному.
- 9. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:**
  - Пониженной работоспособности;
  - Повышенной работоспособности;
  - Исходной работоспособности;
  - Гетерохронной работоспособности.
- 10. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**
  - Гипокинезия;
  - Гиподинамия;
  - Гипотония;
  - Гипоклепсия.
- 11. Что является главным источником энергии в организме?**

- Белки;
- Жиры;
- Углеводы;
- Минеральные вещества.

**12. Гипервитаминоз – это**

- Недостаток различных витаминов;
- Недостаток конкретного витамина;
- Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

**13. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:**

- Силовые;
- Циклические;
- Игровые;
- Технические.

**14. Суть действия «мышечного насоса» -**

- Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Оказывают присасывающее действие при вдохе.

**15. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:**

- 110-130 уд/мин;
- 130-150 уд/мин;
- 150-180 уд/мин;
- Свыше 180 уд/мин.

**16. Двигательный навык формируется по механизму**

- Рефлексов;
- Гормонального;
- Рефлекторной дуги;
- Эндокринному.

**17. Гипоксия – это недостаток**

- Движений;
- Витаминов;
- Кислорода;
- Питания.

**18. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:**

- Кальций;
- Натрий;
- Хлор;
- Железо.

**19. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):**

- Белки;
- Жиры;
- Углеводы;
- Витамины.

**20. У спортсменов основной обмен**

- Выше;
- Ниже;

- Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Значительно выше.

### Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 1. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:

- 20%;
- 30%;
- 40%;
- 50%.

#### 2. Оптимальная двигательная активность в день –

- 1,5 часа;
- 0,5 часа;
- 3 часа;
- Более 3 часов.

#### 3. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека

- Работа;
- Деньги;
- Здоровье;
- Любовь.

#### 4. Что является более результативным в укреплении здоровья

- Укрепить состояние самого организма;
- Использовать высококалорийное питание;
- Принимать более качественные лекарства;
- Изменить наследственность.

#### 5. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

- Экология;
- Образ жизни;
- Наследственность;
- Здравоохранение.

#### 6. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:

- Улучшается;
- Не изменяется;
- Ухудшается;
- Улучшается только у преподавателей физической культуры.

#### 7. Норма сна для студентов:

- 6 часов;
- 7 часов;
- 8 часов;
- 9 часов и более.

#### 8. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:

- Белок;
- Жир;
- Углеводы;
- Минеральные вещества.

#### 9. Что не является обязательным элементом закаливания:

- Систематичность;
- Постепенность;

- Самоконтроль;
- Моржевание.

**10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

- Аутогенная тренировка;
- Дыхательная гимнастика;
- Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Совокупность всех перечисленных методов.

**Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**1. Базой, основой повышения работоспособности человека является:**

- Общая физическая подготовка;
- Специальная подготовка;
- Спортивная подготовка;
- Прикладная подготовка.

**2. Нормативы К. Купера включают:**

- Бег на 5000 (3000) км;
- Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавании, велокроссе;
- Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавании, велокроссе;
- Прыжки на скакалке в течении 1 мин.

**3. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:**

- До 20-25 с;
- От 25 с до 3-5 мин;
- От 3-5 мин до 30 30мин;
- Свыше 30 мин.

**4. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:**

- Аэробного энергоснабжения;
- Анаэробного энергоснабжения;
- Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;
- Больше аэробного, чем анаэробного.

**5. Для бицепса какая мышца является антагонистом:**

- Трапецевидная мышца;
- Большая грудная мышца;
- Дельта;
- Трицепс.

**6. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:**

- Упражнения на координацию движений;
- Силовые упражнения;
- Прыжковые упражнения;
- Беговые упражнения.

**7. Упражнения для снижения веса:**

- Упражнения на быстроту;
- Атлетическая гимнастика;
- Бег на средние и длинные дистанции;
- Бег на короткие дистанции.

**8. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:**

- Дополнительные (факультативные);
- Индивидуальные;
- По выбору;
- Самостоятельные.

**9. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- Быстрота > сила > выносливость;
- Сила > быстрота > выносливость;
- Выносливость > быстрота > сила;
- Быстрота > выносливость > сила.

**10. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- Вводной;
- Подготовительной;
- Основной;
- Заключительной.

**11. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:**

- Двигательное умение;
- Двигательный принцип;
- Двигательный навык;
- Двигательный стереотип.

**12. Основоположителем научной системы физического воспитания в России является:**

- Лесгафт П.Ф.;
- Матвеев А.П.;
- Семашко Н.А.;
- КПСС.

**13. Что относится к средствам физического воспитания?**

- Физические упражнения;
- Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- Гигиенические факторы;
- Все перечисленные факторы.

**14. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:**

- Положительно;
- Отрицательно;
- Не взаимосвязано;
- Зависит от возраста.

**15. Что требуется для развития быстроты?**

- Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Следить за техникой выполнения упражнений;
- Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Паузы отдыха до полного восстановления.

**16. Уровень проявления гибкости ниже:**

- После разминки, массажа;
- При высокой внешней температуре;
- Утром;
- У девушек (по сравнению с юношами).

**17. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:**

- Только пространства;
- Только времени;
- Только мышечного усилия;
- Пространства, времени и усилия.

**18. Уровень выносливости зависит от:**

- Мощности работы сердца и легких;
- Печени;
- Мышц;
- Всех перечисленных факторов.

**19. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**

- Аэробным;
- Анаэробным;
- Аэробным+анаэробным;
- АТФ не восстанавливается.

**20. Сила человека измеряется спомощью:**

- Калипера;
- Динамометра;
- Весов и ростомера;
- Спирометра.

**Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ**

**1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**

- Ниже;
- Выше;
- Не взаимосвязанные показатели;
- Становиться отрицательным.

**2. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- Самочувствие;
- Потоотделение;
- Частота пульса;
- Желание тренироваться.

**3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:**

- Повышению;
- Понижению;
- Стандартна;
- На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

**4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- Предварительный;
- Текущий;
- Итоговый;
- Все вышеперечисленные.

**5. У кого общий объем двигательной активности выше?**

- Дошкольники;
- Школьники;
- Студенты;
- Трудящиеся.

**6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- Мужчины;
- Женщины;
- Одинаково;

- Не знаю.
- 7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**
- До 130 уд/мин;
  - 130-150 уд/мин;
  - 150-180 уд/мин;
  - Свыше 180 уд/мин.
- 8. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**
- $220 - \text{возраст}$  (в годах);
  - $260 - \text{возраст}$  (в годах);
  - $120 + \text{возраст}$  (в годах);
  - $150 + \text{возраст}$  (в годах);
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
- Физического состояния;
  - Пола;
  - Выполняемой нагрузки;
  - Всех перечисленных факторов.
- 10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**
- Покой;
  - Холод (холодная грелка, лёд);
  - Тепло (горячая грелка, растирки);
  - Наложение повязки.
- 11. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?**
- Тяжелая атлетика;
  - Тренировка в метаниях;
  - Футбол;
  - Лыжные гонки.
- 12. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:**
- Основной медицинской группы;
  - Подготовительной медицинской группы;
  - Специальной медицинской группы;
  - Студенты, занимающиеся спортом.
- 13. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**
- Вечером;
  - Утром;
  - После упражнений с отягощениями;
  - За сутки рост взрослого человека не изменяется.
- 14. Жизненная емкость легких зависит от:**
- Веса тела;
  - Роста тела;
  - Уровня функциональной подготовленности;
  - Всех вышеперечисленных параметров.
- 15. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**
- Окружность грудной клетки;
  - Окружность запястья рабочей руки;
  - Визуальная оценка;
  - Окружность таза.
- 15. Боковое искривление позвоночника называется:**
- Лордоз;
  - Кифоз;

- Сколиоз;
- Лордо-кифоз;

**16. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- Антропометрические стандарты;
- Индексы;
- Корреляция;
- Все вышеперечисленные.

**17. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**

- Ортостатическая проба;
- Тест Люшера;
- Гарвардский степ-тест;
- PWC<sub>170</sub>.

**18. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- Самочувствие;
- Частота пульса;
- Спортивный результат;
- Вес тела.

**19. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- Функциональная подготовленность;
- Здоровья;
- Физическая подготовленность;
- Всех вышеперечисленных параметров.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП)

**1. Направление ППФП зародилось:**

- В первобытном обществе;
- В позднем средневековье;
- XIX-XX вв в США;
- 20-30-е годы XX в в нашей стране.

**2. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

- Недостаточная двигательная активность;
- Стресс, экология;
- Профессиональные заболевания;
- Все вышеперечисленные факторы.

**3. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?**

- Сложные автоматизированные системы;
- Повышенная ответственность;
- Работа с людьми;
- Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

**4. Профессиограмма специалиста включает перечень:**

- Основных профессиональных заболеваний;
- Необходимых знаний и качеств профессии;
- Смежных специальностей;
- Должностей профессионального роста.

**5. ППФП в вузе проводится в форме занятий:**

- Теоретических;
- Практических;

- Контрольных;
- Всех перечисленных.

**6. Требования и нормативы по ППФП являются:**

- Обязательными;
- Необязательными;
- Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Обязательными для старших курсов.

**7. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?**

- Кибернетика;
- Агломерация;
- Эргономика;
- Эклетика.

**8. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:**

- Ориентирование на местности;
- Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- Плавать;
- Ходить на лыжах.

**9. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**

- Условия труда;
- Режим труда и отдыха;
- Индивидуальные особенности;
- Динамика работоспособности.

**10. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:**

- Физических;
- Прикладных;
- Специальных;
- Всех вышеперечисленных.

С целью контроля над изменением физической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют 7 тестов.

**Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности**

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	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
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (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
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

**Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а не нормативов, отражающих развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе периода обучения в вузе.

Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в очках определяет кафедры физического воспитания и спорта университета с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

**Контрольные упражнения (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения**

(женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку	130	115	100	85	60

(мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	17	15
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
В висе на шведской стенке поднимание ног до 90° (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку	115	100	85	70	55

### Тесты для оценки функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье <sup>1</sup> (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге <sup>2</sup> (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи <sup>3</sup> (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера <sup>4</sup> (м)	≥1700	1690-1500	1490-1300	1290-1100	1090-900
Проба Ромберга <sup>5</sup> (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Орто статическая проба <sup>6</sup> (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

<sup>1</sup>**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле  $J = (4x(P1+P2+P3) - 200) : 10$

<sup>2</sup>**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

<sup>3</sup>**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

<sup>4</sup>**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

<sup>5</sup>**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

<sup>6</sup>**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

При оценке усвоения учебного материала учитывается:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья.
3. Умение оценить динамику функциональных показателей и уровень физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
4. Участие в основных оздоровительных мероприятиях, организуемых кафедрой физического воспитания и спорта, студенческих научных конференциях. Зачетный комплекс требований и нормативов по каждому году обучения определяется методической группой кафедры физического воспитания и спорта.

Студенты специального учебного отделения (включая освобожденных от практических занятий) в конце каждого семестра представляют презентации и защищают тематические рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. Работа выполняется по теме и по плану, согласованными с преподавателем кафедры физического воспитания и спорта, для чего преподаватели кафедры проводят регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю. В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 10 машинописных страниц.

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**1 курс**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура студента.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
16. Организация физического воспитания в вузе.
17. Компоненты физической культуры.
18. Средства физической культуры и спорта.
19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
20. Общее представление о строении тела человека.
21. Функциональные системы организма.
22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
25. Витамины и их роль в обмене веществ.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
30. Здоровый образ жизни студента.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
34. Режим труда и отдыха.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Личная гигиена студента и ее составляющие.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.

45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
47. Типы изменений умственной работоспособности студента.
48. Методические принципы физического воспитания.
49. Средства и методы физического воспитания.
50. Основы обучения движениям.
51. Характеристика и воспитание физических качеств.
52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
53. Структура учебно-тренировочного занятия.
54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

## **2 курс**

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Организация самостоятельных занятий.
4. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
11. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля

14. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов
19. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
20. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
21. Место ППФП в системе физического воспитания.
22. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
23. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов.
25. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
26. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
27. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
28. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
30. Назначение и задачи ППФП.
31. Педагогический контроль в ППФП.
32. Формы ППФП.
33. Средства ППФП.
34. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
35. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
36. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
38. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
39. Основные виды релаксации.
40. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
41. Основы самомассажа.
42. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
43. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
44. Характеристика производственной физической культуры.
45. Физическая культура в рабочее и свободное время.
46. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
48. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
49. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
50. Основные формы занятий физическими упражнениями.
51. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
52. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования

на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет.

Оценка физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений определяется из расчета среднего количества очков по 7 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Наряду с оценкой проводится анализ физической подготовленности и выработка рекомендаций по ее улучшению.

Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

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

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

Подбор специализированных тестов (по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки) разрабатывается кафедрой физического воспитания и спорта самостоятельно, исходя из специфики вида спорта.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными (при наличии спортивной базы). Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений. В каждом семестре студенты выполняют по одному тесту по данному разделу подготовки.

### **Примерные контрольные тесты для оценки жизненно необходимых умений и навыков студентов основного и спортивного учебных отделений**

Тесты	Оценка в очках									
	мужчины					женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин,сек)	0.4	0.4	0.4	0.5	б/в	0.54	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин,сек)	1.4	1.5	2.0	2.1	2.3	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

По плану данной дисциплины самостоятельная работа студентов не предусмотрена

### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методи-	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество

		ческие указания)			
1.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-50, кафедра-30
2.	Диагностика и самооценка состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом	Методические указания	Анохина И.А., Николайчева И.М.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
3.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50, кафедра-50
4.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
5.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопьян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Легкая атлетика	Учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина / Германов Г.Н. (глава 1.10-1.16)	2010	Библиотека-1, кафедра-1
7.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
8.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
9.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
10.	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза	Учебное пособие	Чернев И.Л., Котлова О.В.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
11.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
12.	Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
13.	Парные и групповые	Методические	Козлов В.И., Зи-	2012	Библиотека-

	упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки	рекомендации	земская Н.И., Акопян Л.В.		50, кафедра-50
14.	Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
15.	Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В, Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
16.	Подготовительные действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борьбой)	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-10
17.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
18.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	Научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
19.	Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями	Методические указания	Чешихин А.Г.	2010	Библиотека-1, кафедра-1
20.	Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой	Методическое пособие	Чешихин А.Г.	2011	кафедра-1
21.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	Учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
22.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	Методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
23.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50,

	ВГАСУ.				кафедра-5
24.	Скоростно-силовая подготовка.	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
25.	Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре	Учебно-методическое пособие	Чешихин А.Г., Чешихина В.В., Никифорова О.Н.	2008	Библиотека-1, кафедра-1
26.	Техника выполнения ударов в настольном теннисе	Методические указания	Ермолова Е.А., Абакумова И.А.	2009	Библиотека-50, кафедра-20
27.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

#### Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

3. Физическая культура в строительных вузах : учебник / под ред. Л. М. Крыловой. – М. : МГСУ, 2010. – 528 с.

#### Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 207 с.

2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006. - 525 с.

3. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для вузов : допущено МО РФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006. - 569 с.

4. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2005. - 303 с.

5. Галочкин, Г. П. Самбо: спортивное и боевое / Г. П. Галочкин. - 3-е изд., испр. и доп. - Воронеж, 2004. - 286 с.

6. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. – Воронеж, 2010. - 408 с.

7. Галочкин, Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах : учеб. пособие / Воронеж. гос. архит.-строит. акад. ; сост.: Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. – Воронеж, 1999. - 116 с.

8. Годик, М. А. Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991. - 92с.

9. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2009. - 308 с.

10. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011. – 264 с.
11. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие : допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.
12. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост. В. И. Козлов. - Воронеж, 2011. - 26 с.
13. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.
14. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.
15. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки : метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 29 с.
16. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.
17. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж, 2004. - 32 с.
18. Крамской, С. И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : учеб. пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев [и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. – М. : Изд-во АСВ; Белгород, Изд-во БГТУ, 2005. – 276 с.
19. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
20. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 33 с.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник : допущено ГК РФ / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2004 - 160 с.
22. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе : метод. рекомендации для студентов всех специальностей, занимающихся армспортом, и преподавателей вуза / Воронежский ГАСУ; сост. Ю. Н. Новиков. – Воронеж, 2013. – 36 с.
23. Методико-практические основы занятий жимом лежа : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.
24. Методика обучения технике подачи и их приема в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 21 с.
25. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. – 34 с.
26. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев, О. В. Котлова. - Воронеж, 2009. - 183 с.
27. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие : рек. УМО / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 335 с.
28. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2009. - 34 с.
29. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2006. - 863 с.

30. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; сост. В. С. Родиченко [и др.] - 3-е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005. - 126 с.
31. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / Олимпийский комитет России. - 1-е изд. - М. : Сов. спорт, 2003. - 125 с.
32. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 34 с.
33. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов : межвуз. сб. ст. / под ред. В. И. Муратова, В. Т. Титова, А. В. Лотоненко. - Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2001. - 191 с.
34. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронежский ГАСУ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 32 с.
35. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; сост.: Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 130 с.
36. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 114 с.
37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 819 с.
38. Подготовительные действия и специальные упражнения : метод. рекомендации для студ., занимающихся спортивной борьбой / Воронежский ГАСУ ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2012. - 42 с.
39. Понарина, О. С. Экспериментальная программа по физической культуре на основе дзюдо для вузов неспортивного профиля / О. С. Понарина. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2009. – 57 с.
40. Правила соревнований по волейболу : учеб. - метод. пособие / Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина ; авт.-сост. С. А. Кузнецов. – Тамбов : Издат. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. - 47 с.
41. Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки : метод. рекомендации для студентов / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2014. - 24 с.
42. Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья : науч.- методич. пособие / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : Перспектива, 2014. – 112 с.
43. Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями : методич. разработки для препод. кафедр физического воспитания / А. Г. Чешихин. – М. : Изд-во РГСУ, 2010. – 45 с.
44. Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой : метод. пособие / А.Г. Чешихин. – М. : РГСУ, 2011 г. – 43 с.
45. Русская лапта. Правила соревнований / Федерация русской лапты России ; авт.-сост.: А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин, С. О. Фокин ; под общ. рук. В. И. Борисова. - М. : Сов. спорт, 2004. - 30 с.
46. Самбо : справочник. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2006. - 207 с.
47. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: В. И. Козлов, В. К. Волков. – Воронеж, 2011. - 24 с.

48. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов : учеб. пособие для вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. акад ; сост. В. А. Санников. - Воронеж, 2000. - 226 с.
49. Скоростно-силовая подготовка : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2011. - 35 с.
50. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.- метод. пособие для студентов всех специальностей / Рос. гос. соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта ; сост.: В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : ЗАО "Экон-Информ", 2008. - 124 с.
51. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 396 с.
52. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.
53. Техника выполнения ударов в настольном теннисе : методические рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию студентов вузов отделений СС, ФСС, СПС, учащихся ДЮСШ, СДЮШОР / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. А. Ермолова, И. А. Абакумова. – Воронеж, 2009. – 46 с.
54. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки : метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Арэнд. – Воронеж, 2012. - 21 с.
55. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / сост. Г. С. Туманян. - М. : Academia, 2006. - 332 с.
56. Фёфелов, В. М. Воронеж олимпийский / В. М. Фёфелов. - 2-е изд., доп. и испр. – Воронеж, 2002. - 16 с.
57. Фёфелов, В. М. Спорт в Воронежской области: Кто есть кто? : справ. изд. / В. М. Фёфелов, В. Г. Руденко ; науч. ред. В. И. Сысоев. - Воронеж : Калита-Р, 2007. - 272 с.
58. Физическая культура и спорт : для студентов строит. вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин [и др.] ; под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. - М. : АСВ, 2005. - 270 с.
59. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. – Воронеж, 2000. - 136 с.
60. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.
61. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 446 с.
62. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов : рек. УМО / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - М. : Academia, 2005. – 203 с.

## **10.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

- Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:
- программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
  - мультимедийные варианты лекций;
  - учебно-методические пособия для студентов;
  - видеозаписи соревнований.

### 10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»  
<http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

### 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

#### *Теоретический раздел*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- теле-видео аппаратура

#### *Методико-практические занятия*

- инструкции и методическая литература
- приборы врачебно-педагогического контроля
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта

- справочная литература

- приборы оценки физического развития

#### *Учебно-тренировочные занятия*

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры,

- спортивные залы:

- игровой зал №1 - (с инвентарным обеспечением) – 30 x 18 м<sup>2</sup>

- игровой зал №2 - (с инвентарным обеспечением) – 32 x 15 м<sup>2</sup>

- зал бокса (с инвентарным обеспечением) – 18 x 15 м<sup>2</sup>

- зал борьбы (с инвентарным обеспечением) – 23 x 10 м<sup>2</sup>

- зал штанги и тренажеров (с инвентарным обеспечением) — 17 x 10 м<sup>2</sup>

- гимнастический зал (с инвентарным обеспечением) – 10,3 x 7 м<sup>2</sup>

- зал настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) — 23 x 4 м<sup>2</sup>

- шахматный клуб (с инвентарным обеспечением) – 4 x 4 м<sup>2</sup>

- кабинет врача - 7 м<sup>2</sup>

- стрелковый тир (галерея 25м) - 28 x 6 м<sup>2</sup>

- стрелковый тир (галерея 50м) - 56 x 6 м<sup>2</sup>

- бассейн: 6 дорожек по 25 м

#### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта

- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

Для изучения дисциплины «Физическая культура» используется следующее оборудование:

№	Наименование
---	--------------

п/п	
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты
3	Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM
4	Бицепс машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
7	Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские
9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг
15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП

50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола
59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
67	Скамейка универсальная
68	Скамейка универсальная МВ 2,27
69	Скамья гимнастическая
70	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
71	Стенка гимнастическая «шведская»
72	Стенка шведская
73	Стойка для приседаний
74	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
75	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
76	Стойка для хранения дисков на 50мм
77	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
78	Стойка под гантели МВ 1,18
79	Стойка под диски
80	Сумка для мячей
81	Табло перекидное
82	Тактическая доска
83	Тележка для мячей
84	Теннисный стол
85	Тонометр
86	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
87	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
88	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
89	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
90	Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311
91	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
92	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
93	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
94	Тренажер гребной профессиональный
95	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
96	Тренажер профессиональный эллиптический
97	Труба зрительная
98	Турник настенный
99	Штанга "олимпийская" МВ-Barbell
100	Штанга "Олимпийская" в комплекте

101	Штанга "Олимпийская" ф50мм
102	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
103	Электронное табло для баскетбола
104	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

Учебная дисциплина «Физическая культура» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного инженера-строителя, гуманистического воспитания студентов. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов строительной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся. Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента. Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

При разработке педагогической технологии экспериментально определён оптимальный вариант распределения программного материала и основной формы содержания учебных занятий:

- выявлен состав учебных элементов и их логическая взаимосвязь;
- обоснована последовательность изучения разделов курса, структура и формы содержания занятий;
- выбраны методы и средства учебной деятельности, отражающие особенности курса;
- определены временные критерии освоения учебных элементов.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;
- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12 1999 г. № 1025

«Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам университета.

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физической культуры в высших учебных заведениях» занятия по физической культуре для всех студентов предусмотрены в составе трех учебных отделений: основном, специальном, спортивном.

В отличие от других предметов на занятиях по физической культуре студенты дифференцируются по медицинским показаниям, физической и спортивной подготовленности. Следствием этого становится формирование новых учебных групп, в составе которых находятся студенты различных академических групп и факультетов.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам.

В состав *основного отделения* включаются студенты основной и подготовительной медицинской групп, имеющие хороший уровень физической и начальный уровень спортивной подготовки в избранном виде спорта. Численный состав учебных групп в основном отделении 12-15 студентов.

*Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения.*

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех специализациях основного отделения в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1-м и 2-м курсах содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности;

- на 3-м курсе учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избран-

ного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается учебное занятие, построенное с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта - занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект - это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 - 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: коррективная физкультура, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам - под наблюдением преподавателя.

7. С целью коррективной программы и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

На *специальное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу.

*Методические рекомендации по организации практических занятий специального учебного отделения.*

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» - (заболевания сердечнососудистой системы) - включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» - (заболевания внутренних органов) - включает упражнения для укреплени-

ния мышц брюшного пресса.

Группа «С» - (заболевания опорно-двигательного аппарата) - включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» - (заболевания органов зрения) - включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

В *спортивное отделение* зачисляются студенты, имеющие необходимый уровень физической подготовленности, способные и желающие заниматься спортом. Наполняемость учебных групп спортивного отделения зависит от численного состава сборной команды по видам спорта и уровня спортивной квалификации занимающихся. Численный состав учебных групп в среднем 15-20 человек, но при этом допускается комплектование в группах высоко квалифицированных спортсменов (КМС и МС) до 8 человек.

Форма занятий в спортивном отделении для студентов – тренировочные занятия. Содержание работы спортивного отделения определяется рабочими программами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания и спорта с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций и утвержденными Научно-методическим советом университета.

Объем учебных часов для групп, включающих студентов с 1 разрядом и выше, 320 часов (8 часов в неделю). Учебно-тренировочные сборы и соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса по физическому воспитанию.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое (или учебных групп по специализациям основного отделения), осуществляется по их желанию и согласованию с преподавателями кафедры физического воспитания и спорта только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют задания по теоретическому разделу программы, связанные с характером их заболевания. Студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации по физической культуре.

Для эффективного управления учебным процессом по физической культуре необходима своевременная объективная информация о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности студентов с последующим анализом результатов воздействия учебно-тренировочных занятий на резервы разных систем организма и их возможной коррекции.

Для этого кафедрой физического воспитания и спорта разработана программа ежегодного обследования студентов. Проведение мониторинга на протяжении всего периода обучения (создание и ведение базы данных каждого студента) позволяет значительно повысить уровень эффективности учебно-воспитательного процесса и здоровья занимающихся, что определяет качество образования выпускников, за которое «образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность» (Закон РФ «Об образовании», 2007 г).

Для оценки физического развития предусматривается проведение антропометрических измерений по следующим показателям:

- рост стоя,
- масса тела,

- артериальное давление,
- частота сердечных сокращений,
- динамометрия.

Кроме оценки физического развития в рамках федеральной системы мониторинга состояния физического здоровья молодежи используются следующие показатели физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений:

- бег на 20 м,
- прыжок в длину с места,
- подтягивание в висе на перекладине,
- поднимание туловища из положения лежа на спине,
- челночный бег 4х9 м,
- прыжки через скакалку,
- приседание на одной ноге,
- наклон туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке.

Для оценки развития физических качеств студентов специального учебного отделения используется ряд функциональных проб:

- индекс Руфье,
- проба Штанге,
- проба Генчи,
- проба Ромберга,
- ортостатическая проба.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»

**Руководитель основной образовательной программы**

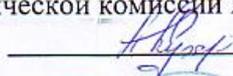
Доцент кафедры УС, к.т.н.



Н.Ю. Калинина

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ИЭМИТ от «1» 09 2015 г. Протокол № 1

Председатель учебно-методической комиссии ИЭМИТ  
д.т.н., проф.



П.Н. Курочка

**Эксперт**  
Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
д.п.н., профессор

ФГБОУ ВПО «ВГПУ»




Л.Н. Акулова

Подпись Акуловой Л.Н.  
Начальник управления кадров ВГПУ

И.С. Толстова