

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УМР



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.Д24.1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

09.03.03 «Прикладная информатика»

Квалификация выпускника

БАКАЛАВР


Форма обучения – очная/заочная


Воткинск 2023г.


Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)

ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)

Экспертиза рабочей программы

Первый уровень (оценка качества содержания программы, соответствие целям и задачам ООП ВО)	
Руководитель ООП ВО	Подпись руководителя ООП ВО
Мамрыкин О.В., к.т.н., доцент	
<i>Выписка из решения</i>	

Второй уровень (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
ИИТ	№7 от 14.03.23	
<i>Выписка из решения</i>		

Третий уровень (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Методическая комиссия института, в структуре ООП которого будет реализовываться данная программа	№ протокола, дата	Подпись председателя МК
	№3 от 21.03.23	
<i>Выписка из решения</i>		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю).....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	17
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	21
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	23

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 19.09.2017г., № 922

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в течение 6 семестра.

Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру

грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физической подготовленности и работоспособности, физически самосовершенствоваться.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать/понимать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. методiku самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования.

Владеть:

4. знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
 5. методами и средствами укрепления индивидуального здоровья;
 6. навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
 7. методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 8. методами самоконтроля за состоянием своего организма;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
9. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 10. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 11. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 12. в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Изучение дисциплины по физической культуре и спорту позволит сформировать компетенцию самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) обучающегося:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная (очно-заочная) форма обучения*
Общая трудоемкость, з.е./часов	2/72	2/72
Контактная работа (всего), часов		
Аудиторная:		
Лекции	4	4
Практические занятия		
Лабораторные занятия		
Групповые и индивидуальные консультации		
Контрольная работа		
Зачет/экзамен	Зачет 6 сем	Зачет 6 семестр
Внеаудиторная:		
Индивидуальные консультации		
иные формы		
В ЭИОС:		
Лекции		
Практические занятия		
Групповые и индивидуальные консультации		
Самостоятельная работа (всего), з.е./часов	68	68
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Подготовка и написание курсовой работы		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

5.1. Структура дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

(в академических часах)

Очная форма

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц
Контактная работа	72/ 2 з.е.
Лекции	4
Самостоятельная работа	68
Формируемые компетенции	УК-7

Заочная форма

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц
Контактная работа	72/ 2 з.е.
Лекции	4
Самостоятельная работа	68
Формируемые компетенции	УК-7

Учебные занятия – основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Программа бакалавриата и специалитета должна обеспечивать реализацию дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 2 зачетные единицы для студентов очно-заочной формы обучения в виде лекций, методико-практических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности.

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Теоретический раздел

Теоретический раздел включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Тема. 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 ее 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. 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 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

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.

1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Дневник самоконтроля: объективные и субъективные показатели уровня здоровья.
2. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений (прием контрольных нормативов). Тест на скоростно-силовую подготовленность, выносливость, силовую подготовленность. Контрольное тестирование по избранному виду спорта
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Составление комплекса упражнений, включая упражнения во время физкультурных пауз и физкультурных минут
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Подготовительная, основная и заключительная часть занятия

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

Темы:

Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Компетенция ук-7

Методическое обеспечение в Списке литературы.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Показатели и критерии оценивания компетенции

Планируемые результаты освоения компетенции	формирования компетенции Физическая культура и спорт		
	Показатели сформированности компетенции		
УК-7	знать основы ФКиС и ЗОЖ,	уметь использовать средства и методы ФКиС	владеть средствами и методами укрепления индивиду-

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля	для профессионально-личностного развития, должного уровня физической подготовленности	ального здоровья, физического самосовершенствования
Критерии сформированности компетенции		
понимает социальную значимость ФКиС и ЗОЖ, знает методики самостоятельных занятий и самоконтроля	Применяет средства и методы ФКиС Самоопределяется в ФКиС Классифицирует физические упражнения Выстраивает оптимальный двигательный режим	Владеет способами самоконтроля Владеет техникой выполнения физических упражнений Владеет методами организации самостоятельных занятий
Оценочные средства		
Теоретическое тестирование	Контрольное тестирования уровня ОФП	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко Контрольное тестирования уровня СФП
Формы контроля		
промежуточный	текущий промежуточный	промежуточный

Описание шкал оценивания

Шкалы сформированности компетенций		Шкалы оценки результатов промежуточной аттестации
Уровень сформированности компетенции	Компетенция	Оценка на зачете
уровень сформированности результата пороговый	Обучающийся точно, правильно, в соответствии с заявленными критериями знает основы ФКиС и ЗОЖ, методику самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля; умеет правильно использовать средства и методы ФКиС профессионально-личностного развития; владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. УК на пороговом уровне сформирована, если обучающийся дал не менее 70% правильных ответов по результатам выполнения теоретического тестирования; посещал занятия физической культуры не менее 70%; выполнил контрольные нормативы.	зачтено
Компетенция не сформирована	Обучающийся не способен вести ЗОЖ, не знает основ ФКиС, методику самостоятельных занятий, основы самоконтроля; не умеет правильно использовать	не зачтено

Соответствующий результат обучения не достигнут	средства и методы ФКиС, не владеет средствами и методами для физического самосовершенствования. Обучающийся допускает ошибки, посещает занятия физической культурой и спортом менее 70%, не выполняет контрольные нормативы.	
---	--	--

Задание для проведения текущего контроля

Регулярное посещение аудиторных, учебно-тренировочных занятий и работа на них; активность на практических занятиях.

Задание для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Регулярные занятия физической культурой и спортом.

Сдача контрольных нормативов по спортивным специализациям.

Теоретическое тестирование.

Обучающиеся, осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт» в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической (три обязательных теста) и спортивно-технической подготовки по приросту результата, характеризующего динамику развития двигательных качеств. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов (см. приложение 1-11).

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разработаны кафедрой физического воспитания. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Обучающиеся, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ОВЗ сдают зачет по теоретическому курсу и разделу ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс).

Сроки и порядок выполнения контрольных требований и упражнений определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме рубежного контроля.

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. вопросы к теоретическому зачету,
2. контроль посещаемости практических занятий,
3. компьютерное тестирование,

4. контрольные нормативы,
5. оценка уровня физического здоровья,
6. рефераты.

Вопросы к зачету

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Ежедневная гимнастика: коррегирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения.
8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья. Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.
9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

Зачетные вопросы по физической культуре и спорту для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ОВЗ

1. Дайте определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
2. Определите составляющие здоровья организма.
3. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы и факторы.
4. Определите роль мотиваций в здоровом образе жизни и охарактеризуйте основные мотивы и возрастные особенности ЗОЖ.
5. Назовите ведущие факторы и условия формирования установки на ЗОЖ.
6. Почему психическое благополучие является основой всех аспектов здоровья (общие представления)?
7. Почему эмоциональное благополучие является основным показателем психического здоровья?
8. Дайте определение понятия «эмоции» и раскройте механизм их происхождения.

9. Каковы функции эмоций и их значение для жизнедеятельности и здоровья человека?
10. Какие структуры мозга являются главными в формировании эмоций, и за какие формы поведения они ответственны?
11. Как относятся потребности (мотивации) и эмоции и их роль в формировании личности?
12. Перечислите и раскройте основные признаки эмоционального благополучия.
13. Перечислите условия достижения эмоционального благополучия? Раскройте каждое из них.
14. Стадии общего адаптационного синдрома. Как стресс вызывает заболевание.
15. Раскройте содержание основных научных подходов к решению проблемы духовно-нравственного благополучия.
16. В чем сущность биологических предпосылок нравственных заповедей?
17. Каковы современные представления об экологических истоках нравственности?
18. Дайте определение и раскройте содержание основных принципов достижения духовного благополучия.
19. В чем заключаются основные проблемы питания современного человека?
20. Каковы современные подходы к избавлению и предупреждению избыточной массы тела? Какие приемы и почему противопоказаны для похудения?
21. Дайте определение пониженной массы тела, раскройте причины этого явления, методы профилактики и избавления от худобы.
22. Каковы основные виды расстройства пищевого поведения и их последствия?
23. Дайте развернутую характеристику биоритмам жизнедеятельности организма человека.
24. Дайте определение понятия «десинхроноз», раскройте содержание и причины возникновения этого состояния и меры профилактики.
25. Охарактеризуйте понятие «вредные пристрастия», факторы и причины зависимости, а также классификацию веществ, вызывающих зависимость.
26. Раскройте содержание общего механизма фазного действия наркотических веществ на организм.
27. Почему борьба с алкоголизмом – важнейшая забота современного общества, каковы причины и стадии болезни?
28. В чем заключаются процессы всасывания и расщепления алкоголя в организме?
29. Охарактеризуйте нарушения в организме и болезни, связанные с длительным употреблением алкоголя.
30. Дайте характеристику пагубного влияния алкоголизма на потомство.

31. В чем опасность алкогольной зависимости в молодом возрасте? Почему молодые люди начинают пить?
32. Каковы общие признаки подросткового и юношеского пристрастия к алкоголю и наркотикам?
33. Раскройте особенности наркомании в России.
34. Охарактеризуйте факторы, влияющие на возникновение наркомании.
35. В чем причины пристрастия к наркотикам?
36. Каковы особенности молодежной наркомании и ее общие признаки?
37. Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм.
38. В чем заключаются стратегия и принципы предупреждения и избавления от наркотической зависимости?
39. В чем проявляются наркотические свойства табака?
40. Каким образом сказываются вредные последствия курения табака?
41. Охарактеризуйте особенности психофизиологии курения: фазы формирования зависимости.
42. Почему табакокурение опасно для женщины?
43. Каковы особенности табакозависимости молодежи и причины, ее обуславливающие?
44. Дайте характеристику земных факторов, непосредственно влияющих на загрязнение воздуха.
45. Охарактеризуйте факторы, влияющие на загрязнение воды, назовите меры профилактики.
46. Раскройте проблему загрязнения почвы.
47. Охарактеризуйте инфекции (заболевания), передающиеся половым путем (ИППП).

Тематика рефератов для обучающихся в специальной медицинской группы

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Роль питания в формировании здоровья.
3. Вредные привычки и борьба с ними.
4. Роль закаливания в формировании здоровья.
5. Профилактика простудных заболеваний.
6. Здоровье и двигательная активность человека.
7. Основные правила оздоровительной тренировки.
8. Телосложение и его формирование.
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
12. Корректирующая гимнастика для глаз.
13. Профилактика заболевания и лечебная физкультура.
14. Нетрадиционные методы оздоровления человека.
15. Практика очищения и восстановления организма.

Примерные вопросы компьютерного тестирования

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

Выберите один ответ.

- a. совокупность материальных и духовных ценностей
- b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
- c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

Выберите один ответ.

- a. вес
- b. тип телосложения
- c. рост
- d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

Выберите один ответ.

- a. Увеличивается
- b. Остается без изменения
- c. Уменьшается
- d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия

Ответ: Верно Неверно

Вопрос 5. Сопоставьте попарно каждую группу задач с соответствующими задачами

1. формирование прикладных и спортивных умений и навыков		А) воспитательные
2. совершенствование телосложения		Б) оздоровительные
3. формирование моральных и волевых качеств		В) образовательные

Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости обучающихся.

Рейтинговая система используется для оценки уровня подготовленности студентов и соответствует «Положению о балльно-рейтинговой системе оценки учебной работы студентов Удмуртского государственного университета».

Общее количество баллов: 100

Количество рубежных контролей: 2

Учитывается:

Текущий контроль – посещение аудиторных, учебно-тренировочных занятий и работа на них; активность на практических занятиях, предполагает суммарно 30 баллов.

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля – результаты сдачи контрольных нормативов и тестов по специализации - предполагает суммарно 40 баллов.

Исправление неудовлетворительных оценок и ликвидация задолженностей по пропущенным практическим и лекционным занятиям на индивидуальных консультациях, ликвидация задолженностей пропущенных занятий по уважительной причине (болезни) в форме конспекта в лекционной тетради, посещения дополнительных занятий, другие формы устранения задолженностей.

Данные контрольно-оценочные технологии обеспечивают формирование знаний, умений и навыков в объеме изученного материала и в соответствии с содержанием компетенций, реализуемых в рамках изучения модуля по физической культуре и спорту и требованиями ФГОС к обучающимся по всем направлениям подготовки бакалавриата.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
3. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов рек. МО РФ / Ю. И. Евсеев.-9-е изд., стер. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014.
3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) - физическая культура / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.

4. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие. рек. УМО для вузов по спец. 050711 (031300) Соц. педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008.
5. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие рек. УМО для вузов/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
7. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон.текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
8. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по напр. подготовки "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 494,[1]с.

Справочная литература и метод. Пособия

Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>

7. <http://window.edu.ru>
8. [url=http://lib.mexmat.ru/books/27223]Покровский В.И. (ред.) — Малая медицинская энциклопедия (Том 6)[/url]
9. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181251025-zolotyie-recepty-naturopatii.html> (М. В. Оганян Золотые рецепты натуропатии, Панацея, Феникс, ISBN: 5-222-10160-6 , 2006, 224 с.).
10. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181480966-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura.html> (Оздоровительная физическая культура Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей , ISBN: 985-463-074-9, 2003, 528 с.)
11. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4109
12. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4085
13. Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
14. Электронный анатомический атлас, 2003.
15. Видеофильм «Тело человека» (BBC);
16. Видеофильм «Позвоночник» (Райз-Мультимедиа, 2003);
17. Электронная книга Ф. Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». – Рипол-классик, 2006. – 152 с.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (Уд-НОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)
4. ЭБС «IPR Books» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
5. ЭБС «Znanium» (<http://znanium.com/>)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

- пройти медицинское обследование в установленные сроки;
- определиться в группу элективных дисциплин;
- регулярно посещать теоретические и практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- к практическим занятиям допускаются обучающиеся в спортивной форме, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;
- повышать уровень физического здоровья, оценивая результаты по мониторингу физической подготовленности и функционального здоровья (методика Г.Л. Апанасенко).

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий:

прослушать весь лекционный курс;
 изучить основную и дополнительную литературу по каждой теме;
 применить полученные знания на практике;
 посещать занятия ЛФК, уметь разрабатывать комплексы ЛФК при сво-
 ем заболевании;
 ответить на зачетные вопросы по дисциплине «Физическая культура и
 спорт».

При проведении занятий используются традиционные технологии со-
 общающего обучения, предполагающие передачу информации в готовом ви-
 де, формирование учебных умений по образцу:

1. лекции,
2. практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает формирование
 базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

В процессе изучения теоретических разделов курса используются но-
 вые образовательные технологии обучения:

1. Неимитационные неигровые технологии:
 - метод проектов (мини-проекты),
 - кейс-метод.
2. Имитационные игровые технологии – метод «Дебаты», деловые
 игры.
3. Информационно-коммуникативные технологии:
4. Интернет-технологии;
5. Технология проблемного обучения;
6. Компьютерное тестирование;
7. Мультимедийные технологии;
3. Технология дистанционного обучения.

При проведении практических занятий используется технология лич-
 ностно-ориентированного обучения.

Номер раздела, темы	Вид занятий	Используемая интерактивная образова- тельная технология	Кол-во часов
1.1-1.10	Лекции	Использование электронных слайд-схем, текстов лекций в электронном виде. Контрольное тестирование теоретических занятий.	4
2.1-2.10	СРС	Применение методов круговой трениров- ки физических качеств. Самоконтроль уровня физической подго- товленности. Электронные базы данных сдачи кон- трольных нормативов.	68

		Экспресс-оценка уровня физического здоровья студентов по Г.Л. Апанасенко. Игровые методы Контрольное тестирование	
Итого:			72

Данные технологии обеспечивают организационную культуру, ролевую и функциональную готовность к управленческой деятельности, способность к распознаванию и пониманию проблем и творческому поиску их рационального решения, навыки самообразования. Способствуют формированию компетенций, предусмотренных ФГОС по направлению подготовки бакалавров, соответствующих современным требованиям.

Специального программного обеспечения и информационных справочных систем при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» не требуется.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Необходим спортивный зал для занятий аэробикой и игровыми видами спорта, игровой зал для специализации «баскетбол», тренажерный зал, лыжехранилище.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических и методико-практических занятий по физической культуре и спорту:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения методико-практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,
- ростомер,
- тонометр,
- сухой спирометр,
- кистевой динамометр,
- секундомер.

2. Карты исследования физического здоровья.

3. Мультимедийное оборудование.

- ноутбук,
- видеопроектор,
- экран.

4. Мультимедийный вариант (Power Point) всех лекций на жестком диске ПК и ноутбуке кафедры.

5. Спортивный инвентарь и оборудование элективных дисциплин
(модулей) по физической культуре и спорту:

Волейбол

- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- волейбольная антенна
- волейбольные стойки
- тележка для волейбольных мячей
- сумки для волейбольных мячей

Баскетбол

- баскетбольные мячи
- тренерская доска
- распашонки цветные с номерами
- Конусы
- Табло

Футбол

- футбольные мячи
- распашонки цветные с номерами
- Конусы

Настольный теннис

- столы теннисные
- сетка
- ракетки
- мячи теннисные
- бортики
- теннисный тренажер

Аэробика

- степ-платформа
- коврики
- гантели
- резиновые амортизаторы
- утяжелители
- маты гимнастические
- скакалки

ОФП и легкая атлетика

- гимнастические палки
- гантели
- набивные мячи
- колодки
- бодибары
- скакалки
- рулетки
- секундомеры

СМГ

- гимнастические коврики
- обручи
- мячи резиновые
- волейбольные мячи
- секундомеры
- скакалки
- медболы

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

1. для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации, интерактивная доска, участие сурдолога и др.)
2. для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС, звукозаписывающие устройства (диктофоны), компьютеры с соответствующим программно-аппаратным обеспечением и портативные компьютеризированные устройства.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий), возможно применение ассистивных технологий и средств.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку и предоставляются необходимые технические средства.

ПРИЛОЖЕНИЯ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Приложение 1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика	ОЦЕНКА, балл
----------------	--------------

направленности тестов	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	16.4	17.4	17.8	18.7	19.1	13.1	14.1	14.4	14.8	15.1
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	35	32	25	20	15 44	12 32	10 28	7 25	5 22
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00					
Бег 3000 м (мин.,с.)						12.00	13.40	14.30	14.50	15.10

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

Специализация «Атлетическая гимнастика»
(армреслинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт)

Тесты отбора:

Юноши

- подъем ног к перекладине (количество раз)
- отжимание на брусьях (количество раз)
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз)

Девушки

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (количество раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)
- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Гиревой спорт

Юноши

Упражнение	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
I семестр					
Техника выполнения толчка и рывка гири (16 кг)					
Рывок гири (16кг) правой и левой рукой	<u>35</u> 45	<u>30</u> 35	<u>25</u> 30	<u>20</u> 25	<u>15</u> 25
Толчок двух гирь (16кг)	<u>20</u> 25	<u>18</u> 23	<u>15</u> 20	<u>13</u> 18	<u>10</u> 15
II семестр					
Рывок гири (16кг) правой и левой рукой	<u>40</u> 50	<u>35</u> 45	<u>30</u> 40	<u>25</u> 35	<u>8</u> 10
Толчок двух гирь (16кг)	<u>25</u> 30	<u>23</u> 28	<u>20</u> 25	<u>18</u> 23	<u>15</u> 20
III семестр					
Техника выполнения становой тяги со штангой					
Рывок гири 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>50</u> 60	<u>45</u> 55	<u>40</u> 50	<u>35</u> 45	<u>30</u> 40
Толчок двух гирь 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>30</u> 35	<u>28</u> 32	<u>25</u> 30	<u>23</u> 28	<u>20</u> 25
IV семестр					
Рывок гири 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>60</u> 70	<u>55</u> 65	<u>50</u> 60	<u>45</u> 55	<u>40</u> 50
Толчок двух гирь 16кг и 24кг коэф. 1:3	<u>35</u> 40	<u>33</u> 38	<u>30</u> 35	<u>28</u> 33	<u>25</u> 30

Группа атлетической гимнастики

Подтягивание выполняется из исходного положения виса, хватом сверху, без раскачивания и рывков, удерживая туловище симметрично.

Рывок и толчок выполняются по правилам соревнований: рывок – сначала одной максимальное количество повторений, затем – второй рукой. Толчок выполняется по короткому циклу, т.е. не опуская гири с груди.

Все три вида пауэрлифтинга выполняются с учетом технических требований, используя 5 – 6 подходов в каждом виде.

При выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа девушкам необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) постановка рук не должна быть более 20 см от ширины плеч;
- 2) туловище держать прямо;
- 3) касаться грудью поролонового валика высотой = 10;
- 4) руки в локтях полностью выпрямлены;

Выполнение поднимания туловища начинается из исходного положения лежа, руки за головой, ноги в коленях согнуты и закреплены. Тест выполняется без остановки, в быстром темпе, с обязательным касанием лопатками пола (коврика).

Оценка по специализации, у юношей выводится после выполнения всех тестов, путем вычисления средней арифметической суммы оценок пяти тестов, у девушек – после выполнения трех или четырех тестов в зависимости от семестра.

Кроме того, для получения окончательной оценки по дисциплине «Физическая культура» необходимо овладеть теоретическими знаниями согласно программы и выполнить требования по общей физической подготовке (бег на 100 м, бег на 3000 м – юноши, 2000 м – девушки).

Юноши

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
I семестр					
Подтягивания	12	9	7	5	3
Приседания со штангой	130%	120%	110%	100%	90%
Жим штанги лежа	100%	90%	80%	70%	60%
II семестр					
Подтягивание	14	11	9	7	5
Приседания со штангой	150%	140%	130%	120%	110%
Жим штанги лежа	110%	100%	90%	80%	70%
III семестр					
Подтягивание	16	13	11	9	7

Приседания со штангой	160%	150%	140%	130%	120%
Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
Становая тяга штанги	160%	150%	140%	130%	120%
IV семестр					
Подтягивание	18	15	13	11	9
Приседания со штангой	180%	170%	160%	150%	140%
Жим штанги лежа	120%	110%	100%	90%	80%
Становая тяга штанги	180%	170%	160%	150%	140%

Девушки

Таблица 4

Название теста	Вес отягощения	ОЦЕНКА, балл				
		5	4	3	2	1
I семестр						
Жим штанги лежа	20кг	10	8	7	5	3
Приседания со штангой на плечах	20кг	15	10	7	5	3
Поднимание туловища		40	35	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10	8	6	5	4

II семестр						
Жим штанги лежа	20 кг	13	10	8	7	5
Приседания со штангой на плечах	20 кг	18	15	10	8	6
Поднимание туловища		45	40	35	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		13	10	8	6	5
III семестр						
Жим штанги лежа	25кг	10	8	7	5	3
Приседания со штангой на плечах	25кг	15	10	7	5	3
Поднимание туловища		50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		15	13	10	8	6
IV семестр						
Жим штанги лежа	25кг	13	10	8	7	5
Приседания со штангой на плечах	25кг	18	15	10	8	6
Поднимание туловища		55	50	45	40	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		18	15	13	10	8

В графе «Вес отягощения» указан вес штанги с которым необходимо выполнить зачетное упражнение. В графе «Оценка» дается количество повторений зачетного упражнения с данным весом.

Армспорт

I семестр

1. Овладение техникой основных элементов ведения борьбы:

- а) стойки;
 - б) стартовая позиция;
 - в) способы атак во время поединка.
2. Базовая физическая подготовка.
 3. Овладение техникой базовых упражнений.
 4. Участие в учебных соревнованиях в группе¹.

II семестр

1. Совершенствование техники основ «школы».
2. Теоретическая подготовка:
 - а) биомеханика;
 - б) основы спортивной тренировки;
 - в) основы гигиены.
3. Овладение тактикой:
 - а) сбор данных о соперниках;
 - б) выбор тактики поединка;
 - в) план предстоящих поединков;
 - г) психологическая настроенность спортсмена.
4. Участие в соревнованиях в учебной группе, на факультете, на Первенстве УдГУ, среди юниоров.

III семестр

1. Совершенствование теоретических основ.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Методы регулирования веса тела в спорте и подготовки к соревнованиям.
4. Участие в соревнованиях.

IV семестр

1. Изучение закономерностей состязаний.
2. Изучение правил соревнований.
3. Анализ роста спортивного мастерства за 2 года.
4. Совершенствование техники и тактики ведения поединков.
5. Участие в соревнованиях на первенство УдГУ, города, республики.

Приложение 3

Специализация «Фитнес-аэробика»

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
«Складка» сидя, ноги на ширине плеч	17	13-16	10-12	7-9	0-6	13	10	7	4	0
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150	240	230	220	215	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание на перекладине (кол. раз)	20	15	12	10	6	15	12	9	7	5
Составление и выполнение аэробных упражнений на соревнованиях по аэробике 2 мин.±5 сек.	6,0-10,0 выступление в финале	6,0-10,0 выступление в полу финале	4,0-5,9	3,1-3,9	2,0-3,0	6,0-10,0 выступление в финале	6,0-10,0 выступление в полу финале	4,0-5,9	3,1-3,9	2,0-3,0

Примечание: Тест для отбора: выполнение комплекса упражнений под музыку, оценивается координация движений во время исполнения, чувство музыкального ритма.

Специализация «Настольный теннис»

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
По технической подготовке										
<i>Срезка:</i> Слева по прямой и диагонали Справа по прямой и диагонали	10	8	6	3	1	8	6	4	2	1
<i>Накаты:</i> Слева по прямой и диагонали Справа по прямой и диагонали	10	8	6	3	1	10	8	6	3	1
<i>Подачи:</i> Подачи срезкой в заданную зону Подачи накатом в заданную зону	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
По физической подготовке										
Перемещение в 3-х метровой зоне («челночный бег») 30 сек (кол-во раз)	35	33	31	29	27	27	25	22	20	18
2 курс										
По технической подготовке										
Топ-спин по подставке Топ-спин по подрезке	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Накаты, подрезки</i> «Треугольник»	15	12	8	4	2	14	12	10	6	2
<i>Подачи</i> Подача «Маятника», «Веер»	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
По физической подготовке										
Перемещение в 3-х метровой зоне («челночный бег») 30 сек (кол-во раз)	37	35	33	31	29	29	27	25	23	21

СХЕМА

Прохождения обучения техническим приемам в настольном теннисе

Задание № 1 – правая диагональ

Задание № 2 – левая диагональ

Задание № 3-4 – удары по прямой

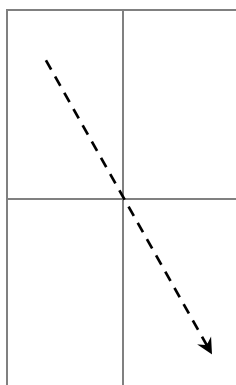
Задание № 5-8 – удары треугольником

Задание № 9-10 – удары восьмеркой

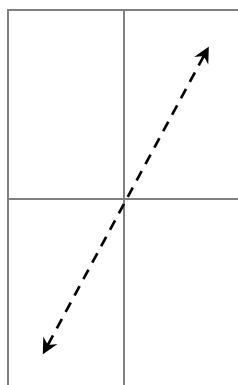
Задание № 11 – удары веером

Задание № 12 – удары по всему столу без системы

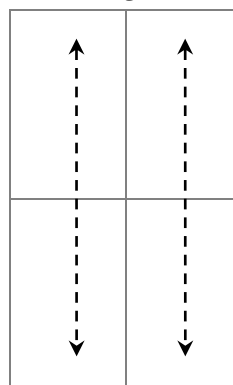
№ 1



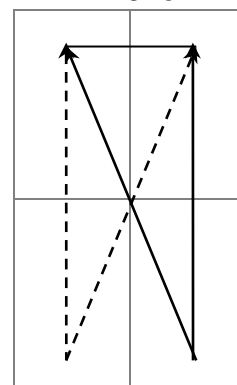
№ 2



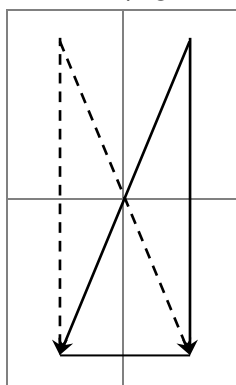
№ 3-4



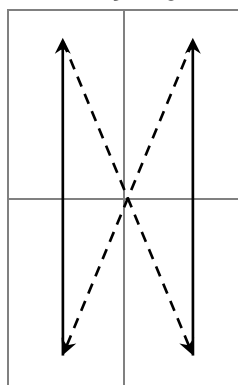
№ 5-6



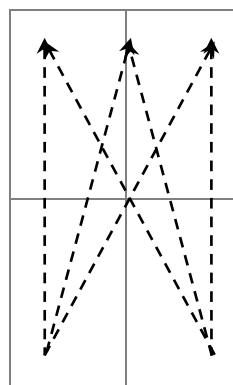
№ 7-8



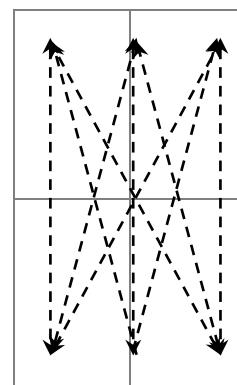
№ 9-10



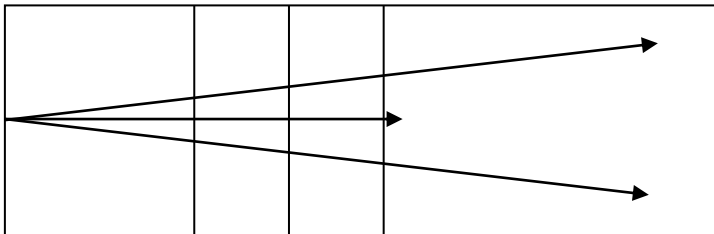
№ 11



№ 12



**Специализация «Волейбол»
Юноши**

Название теста	ОЦЕНКА, балл					
	5	4	3	2	1	
1 курс						
Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10	
Подача верхняя прямая (количество раз) из 5 подач	5	4	3	2	1	
Подача верхняя прямая по зонам (из 5 подач 2 подачи в 1 зону, 2 – в 5 зону и 1 укороченную – во 2 зону)	5	4	3	2	1	
2 курс						
Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная (5 подач) (см. схему)		5	4	3	2	1
Нападающий удар с собственным подбрасыванием из зон 4 или 2 по 4 раза (2 раза в 1 зону и 2 раза в 5 зону)						
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по зонам 5 – 6 – 1 (6 раз).	6	5	4	3	2	
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (обязателен для всех трех курсов, оценивается в баллах)	5	4	3	2	1	

Примечание: **тесты для отбора** – передача мяча сверху и снизу в паре с партнером (оценивается техника владения передачами); подача мяча любым способом (количество раз плюс техника).

Специализация «Волейбол»

Девушки

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
1 курс					
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10
Передача мяча двумя руками снизу через сетку в паре с партнером на расстоянии 6 м.	26	22	18	14	10
2 курс					
Подача верхняя прямая	5	4	3	2	1
Нападающий удар с передачи партнера (техника исполнения)	6	5	4	3	2
Подача верхняя прямая (прямо и по диагонали) (3 прямо, 3 по диагонали)	6	5	4	3	2
					
Сдача норматива по знанию правил игры волейбол (обязателен для всех трех курсов, оценивается в баллах)	5	4	3	2	1

Примечание: тесты для отбора – передача мяча сверху и снизу в паре с партнером (оценивается техника владения передачами); подача мяча любым способом (количество раз + техника).

**Зачетные требования
специализация «Баскетбол»**

Название теста	Нормативные результаты									
	юноши					девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Штрафные броски (количество попаданий из 5 бросков)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Бег 40 сек (количество площадок)	9	8,5	8	7,5	7	8	7,5	7	6,5	6
3. Броски со средней дистанции (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
4.Комбинированное упражнение. Рывок - бросок в движении с правой стороны правой рукой, подбор, ведение по трапеции, бросок слева – левой рукой, подбор, обводка «Змейка», остановка прыжком, на 2-ом усике бросок в прыжке, (сек)	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27

Примечание: тесты для отбора – игровой навык в двусторонней игре.

Специализация «Футбол»

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
1 курс					
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	50	40	30	20	10
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
2 курс					
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22	24	26
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60

Примечание: тесты для отбора – жонглирование мяча двумя ногами (количество раз), челночный бег 4x10м (на время).

Специализация ОФП

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (в закрытом помеще- нии), сек	9,6	10,5	10,9	11,2	11,6	7,9	8,6	9,0	9,5	9,8
Бег 1000 м (в закрытом помеще- нии), мин., с	4,15	4,30	5,00	5,15	5,40	3,18	3,28	3,48	4,10	4,35
Прыжок в длину с места (в см)	195	180	170	160	150	240	225	210	200	190
Поднимание (сед.) и опускание туло- вища из положе- ния лежа, ноги за- креплены, руки за головой (кол-во раз):	43	35	32	25	20					
Подтягивание на перекладине (кол. раз) или от- жимание: сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						15	12	10	7	5
						44	32	28	25	22

Специальная медицинская группа

Название теста	ОЦЕНКА, балл									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
Бег 60 м, с	8,3	8,5	9,2	10,2	10,4	9,9	10,2	10,8	11,2	11,8
Бег 12 мин (тест Купера), м	2500	2400	2200	2000	1500	2200	2100	2000	1900	1700
Подъем и опускание туловища (сед), ноги закреплены, руки за голову (количество раз)	55	48	40	35	30	45	40	32	28	20
Бег 6 мин	1450	1300	1100	1000	900	1250	1125	1000	900	800
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической ска- мье (см)	+13	+10	+6	+4	+1	+20	+16	+11	+6	+2
Реферат										

Примечание: в специальную медицинскую группу студенты зачисляются на основании медицинской справки.