

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ОУ ВО «Южно-Уральский институт управления и экономики»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Молодчик

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

**Направление подготовки**

**Направление подготовки**

**23.03.01 «Технология транспортных процессов»**

**Направленность (профиль) образовательной программы**

**«Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»**

для очной формы обучения

Вариант №2

Челябинск

2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» / О.Г. Турлыбекова. – Челябинск: ОУ ВО «Южно-Уральский институт управления и экономики», 2018. – 45 с.

«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» Вариант №2: Рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов» для очной формы обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки и профилю подготовки.

**Автор**: О.Г. Турлыбекова.

**Рецензенты**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

Одобрена на заседании Учебно-методического совета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_\_.

Председатель УМС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

Одобрена на заседании Ученого совета от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_\_.

Согласовано:

Начальник БИЦ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

Начальник УпоУМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение……………………………………………………………….
2. Тематическое планирование…………………………………………
3. Содержание дисциплины курса………………………………………
4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся……………………………………………..……
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины …………………….………
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)…….
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем……………………………………………….……
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины…………………………...…………………
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……………………………………………………………

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ……………..…………….. |  |

* 1. **I ВВедение**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) Вариант №2» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов» является единой для очной формы обучения и для всех сроков обучения.

1. **Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции | Код компетенции | Объект логической и содержательной взаимосвязи | Код компетенции | Дисциплины, практики, ГИА, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции |
| Дисциплина | Код компетенции |
| Физическая культура и спорт | ОК-8 | «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» | ОК-8 | ОК-8 |  |
| Физическая культура и спорт | ОК-9 | ОК-9 | ОК-9 | Безопасность жизнедеятельности, |

**2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Таблица 1 − Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Вид деятельности и профессиональные задачи** | **Планируемые результаты** | **Уровень освоения компетенции** |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **-** | **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Пороговый |
| **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Базовый |
|  **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Продвинутый |
| ОК-9 | способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | **-** | **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Пороговый |
| **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Базовый |
|  **знать**: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; **уметь**: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; **владеть:**- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке. | Продвинутый |

* 1. **II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СРОК ОБУЧЕНИЯ:** 4 года

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная

**1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Всего** **час./зач.ед., форма контроля** | **Количество семестров** |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем:** | **328** | **8** |
| В том числе: |  |
| Лекции |  |
| Практические занятия (ПЗ) | **328** |
| Лабораторные работы (ЛР) |  |
| Курсовое проектирование/ курсовая работа |  |
| **Самостоятельная работа** |  |
| **Вид промежуточной аттестации по семестрам (зачет, диф. зачет, экзамен) по семестру**  | **зачет** |
| **Общая трудоемкость**  | **328** |

**III СОДЕРЖАНИЕ дисциплины**

**3.1 Разделы дисциплины и виды занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем (разделов) дисциплины  | Контактная работа обучающихся с преподавателем  | Самостоятельная работа | Всего час. |
|  | Вид учебных занятий | Занятия семинарского типа | Вид учебных занятий |
| ***I семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 1 Легкая атлетика |  | 26 |  |  | 26 |
| Тема 2 Волейбол |  | 26 |  |  | 26 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **54** |  |  | **54** |
| ***II семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 3 Лыжная подготовка |  | 17 |  |  | 17 |
| Тема 4 Гимнастика  |  | 17 |  |  | 17 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **36** |  |  | **36** |
| ***III семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 1 Легкая атлетика |  | 17 |  |  | 17 |
| Тема 2 Волейбол |  | 17 |  |  | 17 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **72** |  |  | **72** |
| ***IV семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 3 Лыжная подготовка |  | 8 |  |  | 8 |
| Тема 4 Гимнастика  |  | 8 |  |  | 8 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **18** |  |  | **18** |
| ***V семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 1 Легкая атлетика |  | 17 |  |  | 17 |
| Тема 2 Волейбол |  | 17 |  |  | 17 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **36** |  |  | **36** |
| ***VI семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 3 Лыжная подготовка |  | 35 |  |  | 35 |
| Тема 4 Гимнастика  |  | 35 |  |  | 35 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **72** |  |  | **72** |
| ***VII семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 1 Легкая атлетика |  | 8 |  |  | 8 |
| Тема 2 Волейбол |  | 8 |  |  | 8 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого за семестр*** |  | **18** |  |  | **18** |
| ***VIII семестр*** |  |  |  |  |  |
| Тема 3 Лыжная подготовка |  | 10 |  |  | 10 |
| Тема 4 Гимнастика  |  | 10 |  |  | 10 |
| **Зачет** |  | 2 |  |  | 2 |
| **Итого за семестр** |  | **22** |  | **22** |
| **Итого** |  | **328** |  | **328** |

**3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам**

**Тема 1 Легкая атлетика**

**Содержание темы.**

* инструктаж по технике безопасности;

− обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);

− обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);

− обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);

− совершенствование техники бега на короткие дистанции;

− совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;

− совершенствование техники прыжков в длину;

− кроссовая подготовка.

**Тема 2 Волейбол**

**Содержание темы.**

* инструктаж по технике безопасности;

− обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;

− обучение и совершенствование подач;

− обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;

− совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;

− совершенствование техники подач и нападающего удара;

− обучение тактическим приёмам игры;

− обучение технике блокирования мяча

− совершенствование техники в двухсторонней игре.

− совершенствование техники игры в защите и нападении;

− совершенствование техники и тактики игры.

**Тема 3 Лыжная подготовка**

**Содержание темы.**

* инструктаж по технике безопасности;

− обучение строевым приёмам перестроения;

− обучение и совершенствование техники лыжных ходов

− обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов

− обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.

− совершенствование техники попеременного двушажного хода

− совершенствование техники одновременного одношажного хода;

− совершенствование техники поворотов в движении и торможений

**Тема 4 Гимнастика**

**Содержание темы.**

* инструктаж по технике безопасности;
* обучение двигательным действиям.
* упражнения в равновесии.
* упражнения с мячом, обручем и скакалкой.
* упражнения для развития ловкости и гибкости.
	1. **IV ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме тестирования, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

Организация и проведение:

* малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
* отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
* проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности;
* систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности;
* подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
* выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

**Перечень проверяемых компетенций**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**4.1. Контрольные задания (упражнения, тесты).**

**Для определения физической подготовленности**

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах |
| 1. На скоростно-силовую подготовленность –бег 100 м (сек.) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15,8 | 16,1 | 16,6 | 17,1 | 18,4 |
| 2. На силовую подготовленность– поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) | 52 | 47 | 42 | 32 | 24 |
| 3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) | 10,25 | 10,40 | 11,00 | 11,20 | 11,35 |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах |
| 1. На скоростно-силовую подготовленность –бег 100 м (сек.) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13,3 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| 2. На силовую подготовленность– подтягивание на перекладине (количество раз) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.) | 12,10 | 12,50 | 13,30 | 14,00 | 14,20 |

**4.2. Контрольные задания (упражнения, тесты)**

**Для оценки физической подготовленности студентов** 1,2,3,4 курсов

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину  | 355 | 345 | 330 | 310 | 280 |
| или высоту с разбега (см) | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| 2. Метание гранаты 500 г (м) | 22 | 20,5 | 19 | 17 | 15 |
| 3. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) | 20 | 16 | 12 | 9 | 7 |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину  | 445 | 430 | 415 | 400 | 380 |
| или высоту с разбега (см) | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 2. Метание гранаты 700 г (м) | 40 | 37 | 34 | 31,50 | 28 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 14 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места дев  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

**4.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
2. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
4. Классификация видов лыжного спорта.
5. Классификация гимнастики.
6. Классификация единоборств.
7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8. Техника бега на короткие дистанции.
9. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
10. Методика развития выносливости.
11. Методика развития гибкости.
12. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
13. Современные популярные виды спорта.
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
15. Способы передачи эстафетной палочки.
16. Техника бега по дистанции.
17. Техника выполнения прыжка в длину с места.
18. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
19. Техника старта и стартового ускорения.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Физическая культура и здоровый образ жизни.
22. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
23. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
24. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
25. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
26. Основы техники бега на короткие дистанции.
27. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
28. Основы техники легкоатлетических прыжков.
29. Основы техники эстафетного бега.
30. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
31. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
3. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
9. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

**4.5. Тематика рефератов**

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. КУРС
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента*.* Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие*.* Цель и задачи физического воспитания студентов*.*
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)*.*
5. Гигиена физической культуры и спорта*:* закаливание*,* личная гигиена*,* рациональное питание*,* психогигиена*,* восстановительные средства*.*
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей*.*
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе*.*
8. Здоровье*,* физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
9. Социальные ценности и нормы в спорте*,* этика спорта*.* Спорт как социальный институт*.*
10. Спорт и политика*.*
11. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок*.*
12. Рекреационная физическая культура*.*
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии*.*
14. Методы и формы занятий физическими упражнениями*.*
15. Основные положения методики закаливания*.*
16. Малые формы физической культуры*.* Значение утренней гигиенической гимнастики*.*

2 КУРС

1. Средства и методы спортивной тренировки*.*
2. Закономерности спортивной тренировки:
* направленность к высшим достижениям;
* единство общей и специальной физической подготовки;
* непрерывность тренировочного процесса*.*
1. Закономерности спортивной тренировки*:*
* постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований*;*
* волнообразное изменение тренировочных нагрузок*;*
* цикличность тренировочного процесса*.*
1. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Современные популярные системы физических упражнений*.*
3. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания*:* сила*.*
4. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания*:* быстрота*.*
5. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания*:* выносливость*.*
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания*:* ловкость и гибкость*.*
7. Учебно*-*тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям*.* Структура и направленность учебно*-*тренировочного занятия*.*
8. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)*.*
9. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно*-*двигательного аппарата*.*
10. Общие основы лечебной физической культуры*.*
11. ЛФК при заболеваниях органов дыхания*.*
12. ЛФК при заболеваниях суставов*.*

3 КУРС

1. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности*.*
2. Организация*,* формы и средства ППФП в ВУЗе*.*
3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*.*
4. Цель и задачи производственной физической культуры*.*
5. Рациональное использование *«*малых форм*»* физической культуры в режиме учебного труда студентов*.*
6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды*.*
7. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики*.*
8. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.
9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности*.*
10. Круговая тренировка в домашних условиях*.*
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег*,* плавание*,* прогулка на лыжах и т*.*д*.*)*.*
12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности*.*
13. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений*.* Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений*.*
14. Физиологическое действие массажа*.* Гигиеническое значение массажа и самомассажа*.*
15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений,проведение отдельной части профилированного учебно*-*тренировочного занятия с группой студентов и т*.*п.

4 КУРС

1. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде*.*
2. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов*.*
3. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям*.*
4. Факторы*,* определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году*.*
5. Профилактика утомления средствами физической культуры*.*
6. Оздоровительные системы физических упражнений*.*
7. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках*.*
8. Гигиенические основы закаливания*.*
9. Общие основы психологии физического воспитания и спорта*.*
10. ЛФК при некоторых деформациях опорно*-*двигательного аппарата и дефектах осанки*.*
11. Меры*,* способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.
12. Круговая тренировка.
13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды*.*
14. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики*.*
15. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.

**V Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 445 с. - (Высшее образование)
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 253 с. - (Высшее образование)
4. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17686.html. — ЭБС «IPRbooks»

 Дополнительная литература:

1. Турлыбекова О.Г. Физическая культура и спорт: практикум: учеб. пособие / О. Г. Турлыбекова; Южно-Уральский институт управления и экономики. - Челябинск: Violitprint, 2017. - 37 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35564. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

**VI ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [www.gov.ru](http://www.gov.ru/) – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.
2. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru.
3. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - http://www.infosport.ru.
4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com.
5. Сайт Олимпийского комитета России - http://www.olympic.ru.
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -http://www.infosport.ru.
7. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm.
8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.htm.
9. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
10. Сайт факультета педагогического образования www. fpo. fsf. ru
11. Библиотека информации по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru.

**VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Office 2013 Professional Plus, КонсультантПлюс, Гарант, Интернет браузер Internet Explorer, Adobe Acrobat Reader DC.

**VIII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал: набор тренажеров, спортивное оборудование

**IХ** **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**9.1 План практических занятий**

**СРОК ОБУЧЕНИЯ:** 4 года

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы (раздела) дисциплины  | Наименование практических занятий |
| ***I, III, V, VII семестр*** |
| Тема 1 Легкая атлетика | Практическое занятие №1 Специальные упражнения легкоатлета. |
| Практическое занятие №2 Специальные упражнения легкоатлета. |
| Практическое занятие №3 Бег на средние дистанции. |
| Практическое занятие №4 Бег на средние дистанции. |
| Практическое занятие №5 Бег на короткие дистанции. |
| Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции. |
| Практическое занятие №7 Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. |
| Практическое занятие №8 Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. |
| Практическое занятие №9 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. |
| Практическое занятие №10 Совершенствование физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции. |
| Практическое занятие №11 Прыжки в длину. |
| Практическое занятие №12 Прыжки в длину. |
| Практическое занятие №13 Совершенствование техники прыжков в длину. |
| Практическое занятие №14 Совершенствование техники прыжков в длину. |
| Практическое занятие №15 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. |
| Практическое занятие №16 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. |
| Практическое занятие №17 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. |
| Практическое занятие №18 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП. |
| Практическое занятие №19 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов. |
| Практическое занятие №20 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов. |
| Тема 2 Волейбол | Практическое занятие №21 Техническая подготовка волейболиста. |
| Практическое занятие №22 Техническая подготовка волейболиста. |
| Практическое занятие №23 Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил*.* |
| Практическое занятие №24 Совершенствование. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил*.* |
| Практическое занятие №25 Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача*.* |
| Практическое занятие №26 Совершенствование. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача*.* |
| Практическое занятие №27 Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил*.* |
| Практическое занятие №28 Совершенствование. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил*.* |
| Практическое занятие №29 Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике*.* |
| Практическое занятие №30 Совершенствование. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике*.* |
| Практическое занятие №31 Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике*.* |
| Практическое занятие №32 Совершенствование. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике*.* |
| Практическое занятие №33 Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике*.* |
| Практическое занятие №34 Совершенствование. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике*.* |
| Практическое занятие №35 Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре*.* |
| Практическое занятие №36 Совершенствование. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре*.* |
| Практическое занятие №37 Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике. |
| Практическое занятие №38 Совершенствование. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике. |
| Практическое занятие №39 Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике*.* |
| Практическое занятие №40 Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике*.* |
| ***II, IV, VI, VIII семестр*** |
| Тема 3 Лыжная подготовка | Практическое занятие №41 Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. |
| Практическое занятие №42 Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.  |
| Практическое занятие №43 Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. |
| Практическое занятие №44 Совершенствование строевой подготовка с лыжами и на лыжах. |
| Практическое занятие №45 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». |
| Практическое занятие №46 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». |
| Практическое занятие №47 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». |
| Практическое занятие №48 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». |
| Практическое занятие №49 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости. |
| Практическое занятие №50 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости. |
| Практическое занятие №51 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости. |
| Практическое занятие №52 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости. |
| Практическое занятие №53 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.  |
| Практическое занятие №54 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.  |
| Практическое занятие №55 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.  |
| Практическое занятие №56 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.  |
| Практическое занятие №57 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. |
| Практическое занятие №58 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. |
| Практическое занятие №59 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. |
| Практическое занятие №60 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок. |
| Тема 4 Гимнастика | Практическое занятие №61 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. |
| Практическое занятие №62 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. |
| Практическое занятие №63 Совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. |
| Практическое занятие №64 Совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. |
| Практическое занятие №65 Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. |
| Практическое занятие №66 Совершенствование физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. |
| Практическое занятие №67 Совершенствование координационных способностей. |
| Практическое занятие №68 Воспитание координационных способностей. |
| Практическое занятие №69 Методика обучения гимнастики. |
| Практическое занятие №70 Методика обучения гимнастики. |
| Практическое занятие №71 Совершенствование методики обучения гимнастики. |
| Практическое занятие №72 Совершенствование методики обучения гимнастики. |
| Практическое занятие №73 Обучение упражнениям на гимнастических снарядах. |
| Практическое занятие №74 Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. |
| Практическое занятие №75 Изучение базовых шагов аэробики. |
| Практическое занятие №76 Совершенствование базовых шагов аэробики. |
| Практическое занятие №77 Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе. |
| Практическое занятие №78 Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе. |
| Практическое занятие №79 Сдачаконтрольных нормативов. |
| Практическое занятие №80 Сдачаконтрольных нормативов. |

**9.2 План занятий по лабораторным работам**

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

**9.3 План занятий в интерактивной форме**

Не предусмотрены учебным планом.

**9.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименование темы | Виды текущего контроля успеваемости  | Средства оценки по теме:тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д. | Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутый)(в соответствии с техн. картой) |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1-4 | практические занятия, самостоятельная работа. | Контрольные задания (упражнения, тесты) | Пороговый |
| Контрольные задания (упражнения, тесты)  | Базовый |
| Контрольные задания (упражнения, тесты)  | Продвинутый  |
| ОК-9 | способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | 1-4 | практические занятия, самостоятельная работа. | Контрольные задания (упражнения, тесты)  | Пороговый |
| Контрольные задания (упражнения, тесты)  | Базовый |
| Контрольные задания (упражнения, тесты)  | Продвинутый  |

**9.5 Типовые задания для текущего контроля**

**Для студентов 1 курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | *Юноши* | *Девушки* |
| *Оценка в баллах* |
| **5**  | **4**  | **3**  | **5**  | **4**  | **3**  |
| Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 15.7  | 16.0  | 17.0  |
| Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) |   |  |   |  60  |  50  |  40  |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 15  | 12  | 9  |  |  |  |
| Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)  | 12.00  |  12.35  |  13.10  |   10.15  |   10.50  |   11.15  |
| Прыжки в длину с места (см)  | 250  | 240  | 230  | 190  | 180  | 168  |
| Бег на лыжах 3000 м(мин, сек) или 5000 м (мин, сек)  |   23.50  |   25.00  |   26.25  | 18.00  31.00  | 18.30  32.30  | 19.30  34.15  |
| Стрельба  | 35  | 30  | 25  | 30  | 25  | 20  |

**Для студентов 2 курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | *Юноши* | *Девушки* |
| *Оценка в баллах* |
| **3**  | **4**  | **5**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| 1. Прыжок в длину с места (м)  | 1,80  | 1,90  | 1,95  | 1,20  | 1,30  | 1,40  |
| 2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены  | 30  | 40  | 50  | 20  | 25  | 30  |
| 3. Отжимания от пола  | 14  | 17  | 25  | 10  | 14  | 20  |
| 4. Челночный бег  | 30  | 27  | 25  | 32  | 30  | 27  |

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

**Для студентов 3 и 4 курсов**

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения |
| №  | Юноши  | Девушки  |
| 1  | Подтягивание на перекладине – **15 раз**  | Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – **20 раз**  |
| 2  | Отжимание на параллельных брусьях – **15 раз**  | Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – **10 раз**  |
| 3  | На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – **3 раза**  | Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – **35 раз**  |
| 4  | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90 – **15 раз**  | Отжимания, в упоре лежа – **10 раз**  |
| 5  | Полуприседы с «грифом» на плечах – **20 раз**  | Прыжки со скакалкой – **2 мин**  |

**9.6 Особенности организации и содержания учебного процесса по дисциплине**

Проведение учебных занятий в форме ролевых игр, тренинговобеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

Преподавание дисциплины осуществляется на основе следующих результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей:

* Физическая культура: практикум: учебное пособие/О.Г.Турлыбекова. -Челябинск: Центр оперативной полиграфии «Violitprint», 2017.
* Турлыбекова О.Г., Роль Студенческого спортивного клуба в образовательном процессе (на примере деятельности ССК в ОУ ВО «Южно-Уральский институт управления и экономики» //Междисплинарный диалог: Современные тенденции в гуманитарных, естественных и технических науках. 2015. С. 275-280;
* Турлыбекова О.Г., Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, растяжки позвоночника» // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области № 4. 2015. Том 1. С. 36-39.
	1. **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Таблица 1 − Результаты освоения компетенции

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции | Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция | Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины(наименование тем) |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт | 1-4 |
| ОК-9 | способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | Физическая культура и спорт, Безопасность жизнедеятельности | 1-4 |

**2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Таблица 2 – Шкала оценивания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Планируемые результаты освоения дисциплины**  | **Уровень освоения компетенции** | **Показатели оценивания компетенции** **(перечень необходимых заданий)** | **Критерии оценивания компетенции** |
|  | **Теоретические вопросы****(№ или** **от … до)**  | **Практические задания****(№ или** **от … до)** | **Зачет** |
| ОК-8 | -знать:основы здорового образа жизни;методы, средства, способы контроля и оценки физического развития. | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 1-10 | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |
| - уметь:выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития; -уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 11-20 | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |
| -владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;**-**владеть:методами самооценки физического развития организма;-владеть:средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности**.** | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 21-30 | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |
| ОК-9 | -знать:основы здорового образа жизни; -знать:способы контроля и оценки физического развития;- знать:построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей. | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 31-40  | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |
| - уметь:выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития; -уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 41-50 | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |
| -владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;**-**владеть:методами самооценки физического развития организма;-владеть:средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности**.** | Пороговый уровеньБазовый уровеньПродвинутый уровень | 51-60 | 1-40 | Пороговый уровень«3» − от 60 до 73 б.Базовый уровень«4» − 74 до 87 б. Продвинутый уровень«5» − от 88 до 100 б.  |

**3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)**

* Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины «Знать»:
* Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:
* Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» *(при необходимости):*
	1. **Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (зачет)**

***I семестр***

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

***II семестр***

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
2. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
3. Специальная физическая подготовка спортсмена.
4. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
5. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
6. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
7. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
8. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
9. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

***III семестр***

1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
2. Самоконтроль с применением функциональной про­бы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;
4. В чем заключаются признаки утомления и пере­утомления? Меры по их предупреждению;
5. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оце­нить);
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
7. Каким должен быть пульсовой режим при выпол­нении физических упражнений?
8. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой ком­плекс утренней гимнастики.
9. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
10. Какие виды спорта обеспечивают наибольший при­рост в силе? Составить план-конспект одного заня­тия по избранному виду спорта.

***IV семестр***

1. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рас­сказать на примере одной из игр.
3. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального фи­зического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
5. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
6. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
7. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере)
8. История Олимпийских игр и их значение.
9. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как вынос­ливость?
10. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

***V семестр***

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двига­тельной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведе­ния закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
4. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
5. В чем различие объективных и субъективных при­емов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
6. Эксплуатационно-технические требования к одеж­де, обуви, спортивному инвентарю и местам заня­тий физической культурой и спортом, обеспечи­вающие удобство и безопасность.
7. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
8. Составить (написать) положение о проведении од­ного из видов соревнований, включенных в школь­ную спартакиаду («День здоровья», «День бегу­на», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
9. Профилактические меры, исключающие обморо­жение. Ваши действия, если это случилось.
10. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигатель­ных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

***VI семестр***

1. Профилактические меры, исключающие возмож­ность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случи­лось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведе­ния закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то рас­скажите, каким образом).
4. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
5. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
6. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкрет­ные действия.
7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и нар­котиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
8. Раскройте содержание технико-тактических дей­ствий в избранном вами виде спорта (баскетбол, во­лейбол и т. д.).
9. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневно­го туристского похода?
10. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

***V*** ***II семестр***

1. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
6. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
7. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.
8. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
9. Признаки чрезмерной нагрузки.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

***VIII семестр***

1. Профилактические меры, исключающие возмож­ность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случи­лось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведе­ния закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то рас­скажите, каким образом).
4. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
5. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
6. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкрет­ные действия.
7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и нар­котиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
8. Раскройте содержание технико-тактических дей­ствий в избранном вами виде спорта (баскетбол, во­лейбол и т. д.).
9. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневно­го туристского похода?
10. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

**4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровней освоения компетенций у обучающихся в процессе обучения**

В качестве условных уровней сформированности компетентности обучающихся по программам высшего образования выделяются следующие:

1. Допороговый уровень

2. Пороговый уровень

3. Базовый уровень

4. Продвинутый уровень

Общий бюджет оценки уровня сформированности по одной компетенции по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 1 – Соответствие уровней освоения компетенций оценкам освоения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения компетенций | Кол-во баллов | Оценка уровня подготовки | Вербальный аналог |
| Допороговый уровень | От 0 до 59 баллов | 2 | Неудовлетворительно |
| Пороговый уровень | От 60 до 75 баллов  | 3 | Удовлетворительно |
| Базовый уровень | От 76 до 85 баллов | 4 | Хорошо  |
| Продвинутый уровень  | От 86 до 100 баллов  | 5 | Отлично |

Результаты освоения компетенции при текущем контроле успеваемости определяются по балльно-рейтинговой системе.

Таблица 2 – Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по балльно-рейтинговой системе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели оценивания компетенции****дисциплины (модуля), практики:** | ***Шкала*** | ***Примечание*** |
| 1. Посещение учебный занятий:  | 100% – 20 б70% – 15 бНиже – 0 б  | Не учитывается в технологической карте |
| 2. Тестирование 3. Участие в процессе учебного занятия: - доклад - сообщения - эссе - презентация  |   «5» – 5 б«4» – 4 б«3» – 3 б |  |
| 4. Выполнение индивидуальных заданий:- комплексное тестирование- реферат | «5» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б «5» – 10 б «4» – 7 б«3» – 5 б «5» − 40 б«4» – 30 б.«3» - 20 б.30 − б |  |
| 5.Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля):- публичная защита реферата - публичная защита проекта- участие в конкурсах, конференциях по дисциплине- участие в выставках- участие в олимпиадах по дисциплине (модулю) | 1. б − «5»

20 б – «4»10 б – «3»20 б – «5»10 – «4»5б – «4» |   |

При выставлении итогового балла учитываются результаты освоения каждой компетенции. Итоговый балл рассчитывается как среднее арифметическое значение. Оценка выставляется в соответствии с таблицей 1.

Итоговый текущий контроль успеваемости оценивается по 5-балльной шкале:

**«отлично»** − обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины); 100% заданий, подлежащих текущему контролю, выполнено самостоятельно; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами;

**«хорошо»** − обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% заданий, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«удовлетворительно»** − обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«неудовлетворительно»** − обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены, или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по итоговому текущему контролю успеваемости:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Уровень освоения компетенции | Показатель |
| «3» - удовлетворительно | ПороговыйУровень | обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения. |
| «4» - хорошо | Базовый уровень | обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% задания, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения. |
| «5» - отлично | Продвинутый уровень | обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; 100% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами. |

Обучающийся, получивший от 60 до 75 баллов за семестр по дисциплине, получает оценку «удовлетворительно» или «зачтено», от 76 до 85 баллов получает оценку «хорошо», от 86 до 100 баллов получает оценку «отлично». При отказе от получения оценки «удовлетворительно», «хорошо» по итогам семестра обучающийся должен проходить промежуточную аттестацию, причем баллы, заработанные в процессе текущего контроля успеваемости в ходе промежуточной аттестации, не учитываются.

Если обучающийся не набрал необходимое количество баллов при текущем контроле успеваемости, то преподаватель на свое усмотрение может начислить бонусные баллы за участие в олимпиадах по данной дисциплине или смежной с ней и в профессиональных конкурсах.

Шкала оценок по промежуточной аттестации по балльно-рейтинговой системе

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование формы промежуточной аттестации*** | ***Шкала******(критерии и показатель оценки)*** |
| *Зачет* |  *«3» − 70 баллов*  *Зачтено «4» − 85 баллов* *«5» − 100 баллов* |

***«зачтено»*** *ставится:*

* *если обучающийся освоил компетенции порогового уровня (см. критерии оценивания экзамена)*

 ***«не зачтено****» выставляется, если обучающийся не смог освоить компетенции порогового уровня.*

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Уровень освоения компетенции | Показатель |
| «3» - удовлетворительно | ПороговыйУровень | обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины (практики), сформированы частично; обучающимся выполнено от 50% до 75% заданий, допущены ошибки в расчетах или аргументации ответов; показал удовлетворительные знания по предмету; знает основные операции, приемы и методы, из которых складывается процесс решения задачи, умеет производить разрозненные операции этого процесса. Обучающийся правильно ответил на все вопросы, но с недостаточно полной аргументацией и не решил в билете практическое задание, или выполнил не менее 50% практических заданий.  |
| «4» - хорошо | Базовый уровень | обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины (практики), сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающийся ответил на все вопросы задания, точно дал определения и понятия. Затрудняется подтвердить теоретически положения практическими примерами. Практические задания выполнены по стандартной методике без ошибок в расчетах. Даны недостаточно полные пояснения, сделаны выводы по анализу показателей. Обучающимся выполнено 75% заданий или при выполнении 100% заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал хорошие знания по предмету и владение навыками систематизации материала; ответы полные, обстоятельные, но неподтвержденные примерами.  |
| «5» - отлично | Продвинутый уровень | обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины (практики); все задания выполнены обучающимся полностью и самостоятельно; представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка; терминологический аппарат использован правильно, аргументировано; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; знает основные операции, приемы и методы решения задач; осознанно владеет всей структурой процесса решения задачи. Ответы экзаменующегося на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; практические задания выполнены по стандартной или самостоятельно разработанной методике в полном объеме: без ошибок в расчетах, с подробными пояснениями по ходу решения, сделаны полные аргументированные выводы. |

**4.1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности студентов**

Зачет для обучающихся не основной медицинской группы (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) проходит в форме собеседования по теоретическим вопросам.

Зачет для обучающихся основной медицинской группы проходит в форме сдачи нормативов**.**

***I семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***II семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***III семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***IV семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***V семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***VI семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***V*** ***II семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |

***VIII семестр***

Девушки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 15.70  | 16.00  | 17.00  | 17.90  | 18.70  |
| Бег 500 м (мин)  | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  | 2.40  |
| Кросс 1 км. (мин)  | 4.10  | 4.30  | 4.50  | 5.10  | 5.30  |
| Прыжок в длину с места  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150  |
| Подъём туловища  | 60  | 50  | 40  | 30  | 20  |
| Отжимание от скамейки  | 15  | 12  | 10  | 8  | 6  |
| Бег на лыжах 3 км.(мин)  | 15.00  | 17.00  | 18.00  | 19.00  | 20.00  |

Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |
| 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Бег 100 м (с)  | 13.20  | 13.60  | 14.00  | 14.30  | 14.60  |
| Бег 1000 м (мин)  | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Кросс 3 км. (мин)  | 11.40  | 12.00  | 12.20  | 12.40  | 13.00  |
| Прыжок в длину с места  | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  |
| Подтягивание из виса  | 15  | 12  | 9  | 7  | 5  |
| Подъём ног  | 12  | 10  | 8  | 6  | 4  |
| Бег на лыжах 5 км.(мин)  | 25.00  | 26.00  | 28.00  | 29.00  | 30.00  |