

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
по дисциплине «Физическая культура»

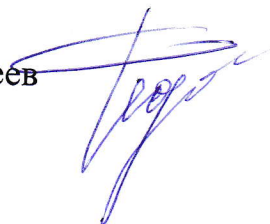
НОВОСИБИРСК

2017

Учебная программа дисциплины (модуля) «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения.

В данной программе раскрывается общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» и ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки Новосибирского государственного университета, включающее все виды учебной работы со студентами с учетом дифференциации их по медицинским группам и отделениям физической подготовки.

Разработчик: доцент кафедры В. Н. Федосеев



Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физвоспитания НГУ.
Протокол № 5 от 12.04.2017г.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов I-II курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).
- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).
- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.
- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».
- Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).
- Приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
- Уставом и иными локальными нормативными актами НГУ.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физической культуры, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В программе раскрываются цель и задачи предмета «Физическая культура», основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

Настоящая программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для студентов отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам: основной, подготовительной и специальной медицинской группе.

Основу организации физической культуры студентов НГУ составляет модульная система организации занятий.

| Наименование дисциплины | Часы | Семестры | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | I | II | III | IV |
| 1. Многосеместровые модули | | | | | |
| ФК и спорт | 400 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 2. Базовая часть модуля «ФК и С» | | | | | |
| ФК | 72 | 36 | 36 | – | – |
| 3. Нормативная часть модуля «ФК и С» | | | | | |
| ПФК | 328 | 64 | 64 | 100 | 100 |
| а) Практич. занятия | 200 | 32 | 32 | 68 | 68 |
| б) Сам. раб. студент. | 128 | 32 | 32 | 32 | 32 |

1. Цель и задачи курса

Цель дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Результаты освоения дисциплин

Знания:

Роли физической культуры личности в подготовке специалиста и по формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося;
- правила использования и техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

Умения:

Физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития и находить пути здоровьесбережения;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья.

Навыки:

Поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

3.Образовательные технологии

Активная форма: а) под руководством преподавателя, б) самостоятельная в присутствии преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта. Развивают у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации и принятий решений, а также лидерские качества.

Объем дисциплины 2 зачетных единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий:

| Се- местр | Учебные занятия | | | | | | | Форма проме- жуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен) | |
|--------------|-----------------------------------|--|------------------------------|-----|------------------------|--|-----|---|-------|
| | Общий объем | В том числе | | | | | | | |
| | | Контактная работа обучающихся с преподавателем | | | | | СРС | | |
| | | Всего | Из них | | | | | | |
| Лекции | Лабо- ратор- ные занятия | | Практи- ческие занятия | КСР | Кон- суль- тации | | | | |
| 1. | 400 | 400 | | | 68 | | | 32 | зачет |
| 2. | | | | | 68 | | | 32 | зачет |
| 3. | | | | | 68 | | | 32 | зачет |
| 4. | | | | | 68 | | | 32 | зачет |

4.Место дисциплины в структуре ФГОС ВПО

Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей НГУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

5.Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)

Основная компетенция (ОК-8): готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

При формировании компетенций дополнительный вклад в результаты обучения вносят ОК-2 и ОК-6.

ОК-2: готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе, способен к критическому переосмыслению своего опыта, к проявлению творческого подхода, инициативы и настойчивости в достижении целей профессиональной деятельности и к адаптации к различным ситуациям.

ОК-6: способен понимать значение культуры как формы человеческого бытия и руководствоваться в своей деятельности принципами толерантности, диалога и сотрудничества, готов к уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям.

6. Требования к организации курса

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное учебное отделение зачисляются те студенты, которые, по своему здоровью имеют основную или подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

В спортивное учебное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы «Физическая культура» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

| Семестр обучения | Количество часов по разделам программы | | | |
|------------------|--|---------------------------------|--------------------------------|-------------|
| | Теоретический | Практический | | Контрольный |
| | | методико-практический подраздел | учебно-тренировочный подраздел | |
| I | 4 | 10 | 79 | 7 |
| II | 3 | 11 | 79 | 7 |
| III | 4 | 4 | 85 | 7 |
| 4 | 3 | 5 | 85 | 7 |
| Всего: | 14 | 30 | 328 | 28 |

Итого: 400 часов.

Содержание дисциплины «Физическая культура» (учебно-тренировочный подраздел)

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | час |
|----------|--|-----|
| 1. | <p><i>Гимнастика.</i> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> | 70 |
| 2. | <p><i>Легкая атлетика.</i> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> | 80 |
| 3. | <p><i>Спортивные игры.</i> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная,</p> | 76 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол. Настольный теннис. Бадминтон. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|----|---|----|
| 4. | <p><i>Закрепление материала.</i></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний.</p> | 20 |
| 5. | <p><i>Плавание.</i></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> | 32 |
| 6. | <p><i>Лыжный спорт.</i></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> | 46 |
| 7. | <p><i>Стрельба.</i></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Выполнение практических нормативов комплекса ГТО.</p> | 4 |

1. Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической

культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

Таблица 1

Наименование тем, их объем в часах

| № | Тема лекции | Краткое содержание | Объем в часах |
|--------------------|--|---|---------------|
| Первый курс | | | |
| 1 | Организация занятий по физической культуре в НГУ. Физическая культура в повседневной жизни и профессиональной подготовке студентов. | Физическая культура и спорт как гуманитарные и социальные составляющие жизни современного общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении | 1 |
| 2 | Биологические основы физической культуры | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <p>организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p> | |
| 3 | <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> | <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p> | 1 |
| 4 | <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения</p> | 1 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | эффективности учебного труда | |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | <p>Часть 1.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Часть 2.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p> | 1 |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.</p> | 2 |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | |
| Второй курс | | | |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> | 1 |
| 8. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в избранном виде спорта или системе физических упражнений.</p> | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта | |
| 9 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | 2 |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. | 1 |
| 11 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами | 1 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. | |
|--|--|--|--|

2. Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики массажа.

5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1 000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы.

Для студентов основного и спортивного отделений, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы

подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

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

3. Контрольный раздел

Аттестация студентов по предмету «Физическая культура» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения студентами всех разделов программы и усвоения учебного материала.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

В содержание зачетных требований включается:

- посещение учебных занятий
- овладение техникой изучаемых физических упражнений
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме
- знание теоретического раздела.

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (табл. 1, 2).

Таблица 1

Мужчины

| № п/п | Виды упражнений | Нормативы и баллы | | | | |
|----------|-----------------|-------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|------|------|------|------|------|
| 1 | Бег 100 м | 13.2 | 13.6 | 14.3 | 14.5 | 14.7 |
| 2 | Бег 1000 м | 3.20 | 3.30 | 3.45 | 4.00 | 4.20 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 4 | Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 |

Таблица 2

Женщины

| № п/п | Виды упражнений | Нормативы и баллы | | | | |
|----------|--------------------------------|-------------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м | 15.7 | 16.5 | 17.9 | 18.2 | 18.7 |
| 2 | Бег 500 м | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 1.90 | 1.80 | 1.70 | 1.60 | 1.50 |
| 4 | Сед из положения лежа на спине | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Обязательные тесты проводятся в конце учебного года — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого учебного года кафедрой физического воспитания.

Таблица 3

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий в баллах

| Курсы | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------|-------------------|--------|---------|
| 1 | 2.0 | 3.0 | 3.5 |
| 2 | 3.0 | 3.5 | 4.0 |

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины):

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание.
9. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения на координацию движений.

Оценка выполнения в баллах определяется с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

III. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВИДОВ СПОРТА ПО ВЫБОРУ

Лыжный спорт

Теория

Краткая история развития лыжного спорта. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация лыжных видов спорта. Оборудование и инвентарь, места занятий. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Подбор лыжных мазей, парафинов, растирок и скребков. Смазка лыж и удаление мази с них. Погодные условия и режим занятий. Предупреждение отморожений и переохлаждений. Особенности питания. Организация самостоятельных занятий. Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Практика

Переноска лыж, постановка на лыжи. Повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: двухшажный попеременный, одновременные, коньковый и комбинирование.

Способы подъемов на лыжах в гору: скользящим и ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой и лесенкой. Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором.

Специальные подготовительные упражнения: упражнения, имитирующие лыжные ходы, упражнения на лыжах без полок (ступаящий шаг, посадка лыжника, скользящий шаг под небольшой уклон и по горизонтальной лыжне с движением рук). Коньковый ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой (самокат). Упражнения на лыжах с палками: передвижение скользящим шагом с движением рук, палки держать за середину. Передвижение скользящим шагом с постановкой палок на снег без активного отталкивания. Передвижение под небольшой уклон без движения ног, с попеременным отталкиванием двумя руками. Передвижение на лыжах с полной координацией различными способами.

Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью слабой или средней интенсивности (для мужчин 10–12 км, для женщин 5–6 км). Передвижение на лыжах с переменной скоростью средней или высокой интенсивности (для мужчин 8–10 км, для женщин 3–5 км). Повторное передвижение на отрезках дистанции с соревновательной скоростью (для мужчин 500–1000 м, для женщин 300–800 м).

Контрольное прохождение дистанции в соревновательных условиях: мужчины – 5 км,

женщины – 3 км.

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту

Атлетическая гимнастика

Теория

История возникновения атлетизма. Основание и становление Международной федерации атлетизма, ее основоположник и основатель. Принципы атлетизма. Распределение атлетических терминов на основные группы. Основы техник. Основы методики обучения и тренировки.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей (величина нагрузки, рациональное чередование работы и отдыха). Контроль и коррекция тренировочных программ и комплексов упражнений.

Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

Практика

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- на тренажерах;
- со свободными весами;
- с весом собственного тела.

Развитие выносливости на кардиотренажерах. Изучение методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гирями, штангой.

Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны.

Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания.

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Изучение техники жима лежа на горизонтальной скамье. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.

Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата.

Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее

совершенствование. Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

Аэробика

Теория

Предмет и задачи аэробики. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Место аэробики в системе физического воспитания. Виды аэробики и ее классификация. Терминологическая лексика. Разбор терминов общеразвивающих упражнений. Причины травматизма, меры предупреждения травм. Техника безопасности при проведении занятий. Список и разбор запрещенных упражнений. Музыка, используемая на занятиях. Ритм, темп. Требования, предъявляемые к фонограмме на занятиях оздоровительной аэробикой. Характеристика базовых шагов. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений и базовых элементов аэробики. Значение растяжки. Средства оздоровительной аэробики в обеспечении здоровья и профессиональной деятельности студента. Правила организации тренировочных занятий, дозировка физических упражнений, методы самоконтроля за степенью утомления. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей. Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Правила проведения соревнований по аэробике. Права и обязанности судей.

Практика

Характеристика базовых элементов в системе РЕЕВОК – Россия. Изучение, совершенствование семи базовых элементов. Изучение и совершенствование техники выполнения шагов и бега с различными движениями рук. Характеристика и классификация подскоков. Обучение технике выполнения прыжков: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок с места в группировку, прыжок «бабочка» (ноги врозь в воздухе и вместе на полу). Понятие низкоударной (Lo) и высокоударной (Hi) нагрузок. Составление связок из семи базовых элементов. Добавление движений руками.

Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Методика составления и применения комплексов физических упражнений для коррекции тела. Методы самоконтроля за состоянием здоровья.

Разучивание разминочного комплекса аэробики. Разучивание основного комплекса аэробики. Разучивание видов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление произвольного танцевального комплекса

аэробики. Практическое применение комплекса упражнений, используемого для коррекции тела. Техника безопасности при проведении занятий.

Баскетбол

Теория

История развития баскетбола. Основы методики обучения и тренировка. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений; упражнения со снарядами и различными отягощениями; ускорения из различных стартовых положений; акробатические упражнения и упражнения со скакалкой. Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий; броски мяча в корзину с места и после ведения, броски в прыжке с места одной и двумя руками, броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска.

Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении: защитная стойка и передвижение приставными шагами в различных направлениях; овладение мячом после отскока от щита; перехват мяча и выбивание; способы противодействия броскам в корзину; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места для получения мяча; выход на свободное место; рациональное применение передвижения, прыжков, остановок, поворотов, ведения и передач мяча, бросков мяча в корзину. Групповые действия. Взаимодействие двух и трех игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных системах нападения.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: защитная стойка и работа ног; противодействие игроку с мячом и без мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: подстраховка, противодействие заслонам, защита при численном превосходстве нападающих, защита от первой передачи при быстром прорыве. Командные действия: личная защита и ее варианты, зонная защита и ее варианты, комбинированная защита и прессинг.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении в зависимости от игрового амплуа (центральной, крайний

нападающий, защитник). Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение против личной и зонной защиты, нападение против прессинга. Техника безопасности на занятиях.

Тренировочные двухсторонние игры.

Греко-римская борьба

Теория

Краткая история развития спортивной борьбы. Основы методики обучения и тренировки. Основы техники греко-римской борьбы. Физическая подготовка борцов. Основы тактической подготовки. Психологическая подготовка. Организация занятий по борьбе. Спортивная одежда и обувь борца. Режим питания, отдыха и закаливания. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Организация проведения соревнований по греко-римской борьбе.

Практика

Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом. Броски накатом, прогибом, через спину. Приемы с захватом рук на «ключ». Защиты и контрприемы в партере. Техника борьбы в стойке. Переводы в партер. Броски: через спину, наклоном, через плечи («мельницей»), прогибом. Сваливание. Дожимание, уходы и контрприемы с уходом с «моста».

Тактические действия: обманные движения, выведения из равновесия, сковывание, маневрирование и т. д. Борьба на краю ковра. Раскладка сил на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, быстроты и координации движений, подвижности в суставах, общей и специальной выносливости. Специальные упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Перевороты с «моста» через голову.

Упражнения для развития скорости и выносливости борца. Пробегание коротких отрезков с высокой скоростью. Многократное повторение приемов с максимальной скоростью. Ведение схваток с частой заменой соперников. Кроссы.

Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости борца. Упражнения с мешком и чучелом. Имитационные упражнения.

Овладение и совершенствование рациональной техникой греко-римской борьбы. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Подготовка и участие в спортивных соревнованиях. Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

Футбол

Теория

Историческая справка о возникновении футбола и его эволюционное развитие. Футбол в СССР и России. Обслуживание и судейство соревнований по футболу. Правила судейства и их практическое применение. Спортивная экипировка футболиста. Разбор проведенных игр. Индивидуальные и командные действия футболистов. Выбор амплуа футболиста. Профилактика травматизма.

Практика

Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без него. Жонглирование мяча ногой, головой. Игра мячом в «квадрате». Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. «Змейки» (обводка мячом стоек). Атлетическая подготовка: штанга, тренажеры, упражнения с использованием веса партнера. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Отборы мяча.

Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча. Групповые тактические действия: передача мяча, отбор мяча посредством согласованных действий, тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры вратаря. Профилактика травматизма.

Двухсторонние игры.

Женская гимнастика

Теория

Предмет и задачи женской гимнастики. Классификация видов: ритмическая, художественная, степ-аэробика, шейпинг. Оздоровительное, лечебное и прикладное значение гимнастики. Гигиена, контроль и самоконтроль на занятиях. Музыкальное сопровождение, подбор и составление композиций, темп и ритм. Подбор средств, дозировка, темповая нагрузка, амплитуда движений, чередование элементов.

Методика проведения занятий по женской гимнастике. Структура занятия. Составление комплексов: части, блоки, серии, цепочки, комбинации.

Особенности работы с предметами: мяч, скакалка, обруч, степы. Мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях.

Практика

Базовые элементы: шаги, повороты, махи, прыжки. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития координации движений. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Упражнения для осанки. Упражнения для развития быстроты реакции. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с мячом. Броски мяча: по дуге над головой, под руку с продвижением вперед-назад, под плечо. Ловля мяча: перед собой, тыльной стороной руки. Выкруты мяча внутрь, наружу. Перекаты мяча по руке, спине, предплечью, груди. Зачетная комбинация с мячом.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно. Махи и круги скакалкой в горизонтальной и лицевой плоскости. Танцевальные шаги с вращением скакалки (галоп, полька, мазурка). Броски скакалки. Прыжки с двойным вращением. Зачетная комбинация со скакалкой.

Упражнения с обручем. Перекаты обруча, махи. Прыжки в обруч и через него. Повороты и вращения обруча в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Броски обруча и ловля с продолжением вращения. Броски в боковой плоскости, под плечо. Маховые движения с обручем. Зачетная комбинация с обручем.

Упражнения на степе. Шаги, прыжки, повороты, махи. Составление композиции на степе.

Основы стилизованных видов фитнес – аэробики: фанк, кардио, элементы пилатеса, слайса. Общая композиция из видов танцевальной аэробики. Шейпинговая тренировка.

Мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях.

Туризм и спортивное ориентирование

Теория

Познавательное, оздоровительное и прикладное значение туризма. Задачи, виды туризма. Индивидуальное и групповое туристическое снаряжение. Изучение маршрута, составление графика похода. Спортивное ориентирование, его виды. Личная гигиена, одежда и обувь. Охрана природы и соблюдение техники безопасности.

Практика

Укладка и транспортировка рюкзака. Чтение карты, составление схемы маршрута. Основы спортивного ориентирования. Методические занятия по работе с компасом и картой. Ориентирование на местности по карте, с компасом и без него. Ориентирование с заданным маршрутом. Азимут, умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Организация привалов с палаткой и без нее. Оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Преодоление естественных препятствий. Организация походов во время производственной практики (для «полевых» факультетов). Контрольное прохождение дистанции с компасом и картой. Охрана природы и соблюдение техники безопасности

Плавание

Теория

Плавание в системе физического воспитания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания. Классификация видов плавания. Гигиенические требования к местам для занятий плаванием: на естественном водоеме, в открытом или закрытом искусственных бассейнах.

Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Правила соревнований, организация проведения соревнований.

Практика

Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные. Подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног, передвижение по дну, погружение, упражнения для дыхания, всплытие, лежание, скольжение.

Техника ныряния в длину и в глубину. Способы передвижения под водой: торпеда, брасс, комбинированный, на боку. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с применением специальных средств: манжеты, доски, ласты.

Старты и повороты. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков дистанции с равномерной и переменной скоростью. Совершенствование техники спортивных видов плавания.

Методика обучения стартам и поворотам. Методика обучения видам спортивного плавания. Методические указания по самостоятельным занятиям оздоровительными видами плавания.

Контрольное плавание в соревновательных условиях.

Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении.

Прикладные виды плавания для «полевых» факультетов

Методика оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Обучение умению буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные упражнения, связанные с работой под водой (снять обувь, одежду, освободиться от посторонних предметов) и многое другое. Задержка дыхания под водой. Упражнения: ныряние по дистанции, ныряние за предметами. Плавание с препятствиями (через разделительные буи), с переворотом вперед и назад, лазанием, нырянием и прочим.

Плавание с трубкой, ластами. Плавание с отягощениями, например с зонтом. Прыжки в воду ногами или головой вперед с высоты как минимум один метр. Методические указания по закаливанию организма.

Легкая атлетика

Теория

Легкая атлетика в системе физического воспитания. Краткая история развития видов легкой атлетики. Классификация видов, их многообразие. Достижения атлетов нашей страны на международной арене. Правила соревнований и проведение соревнований по видам легкой атлетики.

Практика

Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с высокого старта, бег прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Контрольный бег в соревновательных условиях.

Обучение, совершенствование техники бега на средние дистанции (женщины – 500 м, мужчины – 1 000 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Техника бега на вираже. Техника бега на прямой. Повторные пробежки на дистанции 80–100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад,

имитация движений рук, стоя на месте. Контрольный бег в условиях соревнований.

Обучение, совершенствование техники бега на длинные дистанции (женщины – 2 000 м, мужчины – 3 000 м). Старт, бег на дистанции, финиширование. Повторные пробежки от 200 до 400 м. Бег с переменной скоростью и ускорениями на дистанции до 400 м. Бег в сочетании с ходьбой 4–6 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на дистанции 300–800 м. Контрольный бег в условиях соревнований. Мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях.

IV. ОЦЕНКА УЧЕБНОГО ТРУДА СТУДЕНТА

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Физическая культура». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены

преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Мужчины

| № | Виды тестов | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Бег 100 м | 13,2 | 13,6 | 14,3 | 14,5 | 14,7 |
| 2. | Бег 1000 м | 3,20 | 3,30 | 3,45 | 4,00 | 4,20 |
| 3. | Бег 3000 м | 12,00 | 12,35 | 13,30 | 13,50 | 14,30 |
| 4. | Бег на лыжах 5 км | 23,50 | 25,00 | 26,25 | 27,45 | 28,30 |
| 5. | Плавание 50 м 100 м | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 57,0 | б/вр. |
| | | 1,40 | 1,50 | 2,00 | 2,15 | 2,30 |
| 6. | Прыжки в длину с места | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Подтягивание в висе на перекладине | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 8. | Сгибание рук в упоре на брусьях | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 9. | Переворот силой в упор на переклад. | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 10. | В висе подним. ног до касания перекл. | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 11. | Стрельба из винтовки | 45 | 40 | 35 | 32 | 30 |

Женщины

| № | Виды тестов | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Бег 100 м | 15,7 | 16,5 | 17,9 | 18,2 | 18,7 |
| 2. | Бег 500 м | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | 2,40 |
| 3. | Бег 2000 м | 10,15 | 10,50 | 11,50 | 12,00 | 12,15 |

| | | | | | | |
|-----|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 4. | Бег на лыжах 3 км | 18,00 | 18,30 | 19,30 | 20,00 | 21,00 |
| 5. | Плавание 50 м 100 м | 54,0 2,15 | 1,03 2,40 | 1,14 3,05 | 1,24 3,35 | б/вр. 4,10 |
| 6. | Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 7. | Сед из положения лежа, руки за голов. | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 8. | Сгибание рук в упоре лежа | 18 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 9. | Приседание на одной ноге | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10. | Подтягивания в висе лежа | 18 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 11. | Стрельба из винтовки | 45 | 40 | 35 | 32 | 30 |

Контрольные нормативы и зачетные требования студенты всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели.

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода обучения.

Оценка результатов учебной работы

| | |
|--|--|
| Практические занятия под руководством преподавателя | 2 часа – 1,5 балла |
| Выполнение обязательных нормативов | удовл. – 5 баллов хорошо – 10 баллов отлично – 15 баллов |
| Выполнение упражнений специализации | удовл. - 5 баллов хорошо - 10 баллов отлично - 15 баллов |
| Помощь в судействе соревнований (судья-общественник) | 1 соревнование – 5 баллов |
| Участие в соревнованиях внутри университета | 1 соревнование – 5 баллов |

Набрать баллов: 51 балл и выше соответствует оценке «зачтено».

V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 N 80-ФЗ
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: ФИС, 2005
3. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2008.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФИС, 2011
5. Разумов А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. М.: МДВ, 2007.
6. Мозгов А. М. Анатомия человека. М.: Просвещение, 2012
7. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995
8. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. М.: Гардарики, 2012
9. Дембо А. Г. Спортивная медицина. М.: Медицина, 2008
10. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2001
11. Скрипко В. А. Технологии физического воспитания. М.: ФИС, 2003
12. Конституция Российской Федерации. Ст. № 7, 41.
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
14. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 777 от 26.07.1994. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.
15. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.
16. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16. 07. 2002 № 2715/227/166/19.
17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.
18. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

Учебно-методическая литература:

1. Федосеев В.Н. Организация самостоятельных занятий по лыжному спорту: учебно-методическое пособие / М- во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания– Новосибирск: Новосибирский государственный университет, 2012 – 27 с.
2. Федосеев В.Н. Физическая культура студента: курс лекций: [для студентов 1-3 курсов НГУ] / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Редакционно-издательский центр НГУ, 2014 – 247 с.
3. Федосеев В.Н. Физическая культура студента: курс лекций, второе издание, исправленное и дополненное: [для студентов 1-3 курсов НГУ]

/М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск : Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017 – 262 с.

4. Федосеев В.Н. Организация занятий по лыжному спорту: учебное издание/ М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2017 – 54 с.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения занятий по дисциплине используются помещения, аудитории и площадки учебно-спортивного оздоровительного центра НГУ:

Учебно-лабораторный корпус:

- Большой игровой зал,
- Зал аэробики
- Большой бассейн НГУ

Спортивный комплекс:

- Зал бокса - площадь 147 м²; высота 6,27 м; зал оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием.
- Зал борьбы - площадь 147 м²; высота 6,27 м; зал оснащен профессиональным мягким покрытием и тренажерами.
- Зал гимнастики - площадь 272 м²; высота 5,55 м; условно разделен на две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной.
- Лыжная база
- Малый игровой зал - площадь 535 м²; высота 8,45 м, предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр.
- Тир - площадь 296 м².
- Тренажерный зал - площадь 144,1 м²; высота 2,95 м, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом.

Теннисный корт

Универсальный стадион, оборудованный футбольным полем, беговой дорожкой с резиновым покрытием, спортивными снарядами и тренажерами.

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЪЕМЕ ПОДГОТОВКИ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ОСВОЕНИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Общие положения

1.1 Положение о порядке проведения и объем подготовки по физической культуре по программам бакалавриата и специалитета при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - Положение) определяет особенности освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский государственный университет» (далее - университет).

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2013 г. № 1367, письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ», федеральными государственными образовательными стандартами направлений подготовки (специальности), реализуемыми в университете.

1.3 Дисциплина «Физическая культура», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов по направлениями подготовки бакалавриата и специальностям высшего образования и входит в обязательную часть образовательных программ, в том числе при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с

ограниченными возможностями здоровья.

Целью преподавания этой дисциплины является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре как к необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

1.4 Университет обеспечивает инклюзивное образование инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья путем включения в образовательные программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей) и создания в университет безбарьерной архитектурной среды.

1.5 Термины и определения, используемые в настоящем Положении:

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, обучающееся в университете и имеющее физические и (или) психические недостатки, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инклюзивное обучение - процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптированная образовательная программа - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц;

Безбарьерная среда - создание условий, обеспечивающих инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к университету территории, входных путей, путей перемещения внутри зданий.

2. Объем подготовки и порядок проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья

2.1 Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуются в

следующих объемах:

в рамках базовой части Блока 1 - в объеме не менее 72 академических часа (2 зачетные единицы) по очной форме обучения;

элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

При этом для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок проведения занятий с учетом состояния их здоровья. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

2.2 Занятия для студентов освобожденных от практических занятий (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) проводятся в виде лекционных занятий, посвященные поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материалы теоретического раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

2.3. Обучающимся предлагается оздоровительное плавание в бассейне, в учебное время, приглашаются на просмотр спортивных соревнований, и привлекаются для помощи в проведении внутривузовских соревнований.

3. Оснащение университета спортивным оборудованием, адаптированным для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Помещения спортивных комплексов и прилегающей территории отвечают принципам создания безбарьерной среды.

Приложение 2

Методические указания и рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура»

4. Занятия по физической культуре проводятся на 1-2 курсах (4 семестра) 2 раза в неделю.
5. Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
6. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является справка, выданная поликлиникой на основании заболевания.
7. Перевести студента из одного учебного отделения на другое можно

- по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по согласованию с учебной частью кафедры физического воспитания.
8. Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической и специальной подготовке.
 9. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
 10. Справка об освобождении от занятий, выданная студенту, действительна только в течение 10 дней со дня ее выдачи. Справка сдается преподавателю учебной группы.
 11. Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, спортивное, специальное медицинское отделение).

В каждом семестре планируются не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Обучающиеся специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Физическая подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля динамики общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднеарифметическая оценок по показателям контрольных нормативов.

Теоретические и методические знания

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале.

Посещаемость занятий

Студент, пропустивший более четырех занятий за семестр без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Методика отработки пропущенных занятий

Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Дополнительное занятие проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.

Приложение 3

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

VI СТУПЕНЬ

(мужчины и женщины 18–29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

МУЖЧИНЫ

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|------------------------|------------------|
| | | 18–24 | | | 25–29 | | |
| | | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото й знак | Бронзов ый знак | Серебр яный знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., сек.) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | – | – | – |
| | или прыжок в длину с места (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6 | + 7 | + 13 | + 5 | + 6 | + 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | снаряда весом 700 г (м) | | | | | | |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км * | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Кол-во видов испытаний, необходимых для получения знака ** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ЖЕНЩИНЫ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст (лет) | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | 18–24 | | | 25–29 | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | – | – | – |
| | или прыжок в длину с места | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|------|------|-----|-----|------|
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6. | Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 8 | + 11 | + 16 | + 7 | + 9 | + 13 |

| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| | или на 5 км | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| | или кросс на 3 км * | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | |
|--|---|----|----|----|----|----|
| 11. Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний, необходимых для получения знака ** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18–24 лет (не менее 11 часов)

| № п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
|---|---|--------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 180 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 210 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой | Не менее 150 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать

тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос оптимальной увязки учебных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания, и нормативов комплекса ГТО 6 ступени «Физическое совершенство», являющейся программной и нормативной основой физического воспитания студентов.

Литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (Электронный ресурс) // http://fizvosp.ru/proekt_kontseptsii/.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Электронный ресурс) // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.

Приложение 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов)

Перед тестированием студенты выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 5-6 человек. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

2. Бег на 500, 1000, 2000, 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20-25 человек.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) разновременное отталкивание ногами.

4. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, студент подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. Из ИП студент подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары: один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

9. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже – знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

10. Плавание на 50 м

Плавание проводится в бассейне. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. При плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

11. Бег на лыжах на 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных в лесном массиве в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

12. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Предусмотрено 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

14. Ортостатическая проба

Утром, после пробуждения, спокойно полежав несколько минут, подсчитайте частоту сердечных сокращений (ЧСС). Затем медленно опустите ноги на пол, сядьте и вновь подсчитайте ЧСС. И, наконец, встаньте и снова подсчитайте ЧСС. Полученные результаты не должны расходиться более чем на десять сердечных сокращений. Например: 60–70–80. Если расхождение более десяти, то это указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

15. 12-минутный тест Купера

Тест выполняется на ровной, измеренной трассе (стадионе). Испытуемый или группа испытуемых преодолевают максимально возможную дистанцию за 12 минут. После 12-минутной работы определяется дистанция, которую они смогли преодолеть за это время. Результаты оцениваются по следующим таблицам:

Мужчины

| Баллы | Длина преодоленной дистанции (км) и возраст (лет) | | | | |
|-------|---|---------|----------|-----------|------------|
| | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60 и более |
| 5 | 2,6–2,8 | 2,5–2,7 | 2,45–2,6 | 2,3–2,5 | 2,1–2,4 |
| 4 | 2,4–2,6 | 2,3–2,5 | 2,2–2,45 | 2,1–2,3 | 1,9–2,1 |
| 3 | 2,1–2,4 | 2,1–2,3 | 2,0–2,2 | 1,85–2,1 | 1,6–1,9 |
| 2 | 1,95–2,1 | 1,9–2,1 | 1,8–2,0 | 1,65–1,85 | 1,4–1,6 |
| 1 | < 1,95 | < 1,9 | < 1,8 | < 1,65 | < 1,4 |

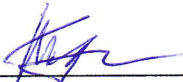
Женщины

| Баллы | Длина преодоленной дистанции (км) и возраст (лет) | | | | |
|-------|---|---------|---------|----------|------------|
| | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60 и более |
| 5 | 2,15–2,3 | 2,1–2,2 | 2,0–2,1 | 1,9–2,0 | 1,75–1,9 |
| 4 | 1,9–2,1 | 1,9–2,0 | 1,8–2,0 | 1,7–1,9 | 1,6–1,7 |
| 3 | 1,8–1,9 | 1,7–1,9 | 1,6–1,8 | 1,5–1,7 | 1,4–1,55 |
| 2 | 1,55–1,8 | 1,5–1,7 | 1,4–1,7 | 1,35–1,5 | 1,25–1,35 |
| 1 | < 1,55 | < 1,5 | < 1,4 | < 1,35 | < 1,25 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Организационно-методический раздел..... | 3 |
| Содержание дисциплины..... | 9 |
| Теоретический раздел..... | 12 |
| Практический раздел..... | 17 |
| Контрольный раздел..... | 19 |
| Учебно-методический раздел..... | 22 |
| Учебный материал для видов спорта по выбору..... | 22 |
| Оценка учебного труда студента..... | 32 |
| Рекомендуемая литература..... | 36 |
| Приложения..... | 38 |

Лист актуализации и регистрации изменений

| Уч. год | Дата утверждения изменений | Номер Приложения с изменениями | Заведующий кафедрой | Секретарь метод. комиссии |
|------------------|----------------------------|--------------------------------|--|---------------------------|
| <u>2018/2019</u> | <u>30.08.2018</u> | <u>6</u> |  | <u>Шинь</u> |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Список изменений и дополнений

1. Внести следующие изменения на титульном листе: «Министерство образования и науки Российской Федерации» изменить на «Министерство науки и высшего образования Российской Федерации» в связи с изменением структуры федеральных органов исполнительной власти по Указу Президента России от 15 мая 2018 года №215.