

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бублик Владимир Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.08.2023 16:11:06  
Уникальный программный ключ:  
c51e862f35fca08ce36bdc9169348d2ba451f033

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. ЯКОВЛЕВА»

«Утверждено»  
Решением Ученого Совета УрГЮУ  
имени В.Ф. Яковлева  
от «23» июня 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»  
Основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования – программа бакалавриата по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция  
(профиль: Общеправовой)  
Очно-заочная форма обучения

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>РАЗРАБОТЧИК:</b> | <b>«Физического воспитания и спорта»</b>  |
| <b>КАФЕДРА</b>      |   |
| <b>АВТОР (Ы):</b>   | старший преподаватель Пастухов Евгений Владимирович,<br>старший преподаватель Галайда Анна Владимировна,<br>старший преподаватель Балалаева Марина Владимировна,<br>старший преподаватель Новоселова Марина Сергеевна<br>старший преподаватель Слободчикова Татьяна Анатольевна |

**Цель дисциплины:** содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование 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.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина является элективной и относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Тематический план для очно-заочной формы обучения студентов**

| № п/п         | Темы учебной дисциплины   | Виды учебной деятельности и трудоемкость (в часах) |                      |                        | Всего часов |
|---------------|---|--|----------------------|------------------------|-------------|
|               |   | Лекции   | Практические занятия | Самостоятельная работа |             |
| 1.            | Тема 1. Общефизическая подготовка   |  | 12                   | 30                     | 42          |
| 2.            | Тема 2. Легкая атлетика   |  | 24                   | 30                     | 54          |
| 3.            | Тема 3. Инструкторская практика   |  | 12                   | 30                     | 42          |
| 4.            | Тема 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)   |  | 24                   | 30                     | 54          |
| 5.            | Тема 5. Вариативная часть учебной дисциплины. Освоение и совершенствование техники видов спорта по выбору (армспорт, футбол, функциональный тренинг и другие) |  | 56                   | 76                     | 132         |
| 6.            | Промежуточная аттестация (зачет)  |  |                      |                        | 4           |
| <b>ВСЕГО:</b> |   |  | 128                  | 196                    | 328         |

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

| Наименование категории (группы) универсальных/общепрофессиональных компетенций | Код универсальной/общепрофессиональной компетенции | Содержание универсальной/общепрофессиональной компетенции  | Код индикатора | Содержание индикатора  | Результаты обучения  |
|--|--|--|----------------|--|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).               | УК-7   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1        | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p><b>Знать:</b> основные понятия теории физического воспитания (понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p><b>Уметь:</b> определять основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе; характеризовать различные системы в организме человека;</p> <p><b>Владеть:</b> – средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, средствами воспитания физических качеств;</p> |
|  |  |  | ИУК-7.2        | Использует основы физической культуры для осознанного выбора   | <p><b>Знать:</b> основы методики профессионально-прикладной физической подготовки с учетом</p>   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | будущей профессиональной деятельности.<br><b>Уметь:</b> осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.<br><b>Владеть</b> современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|--|

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (обучение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств у студентов).

Развитие силы. Использование упражнений с отягощением, соответствующим собственному телу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, гири, набивные мячи). Соревновательные упражнения с отягощением.

Развитие выносливости путем увеличения числа повторений упражнений или их элементов в единицу времени за счет увеличения моторной плотности занятий.

Методы развития выносливости. Переменный метод – непрерывное чередование интенсивности выполнения упражнений. Повторный метод – повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Поточный метод – последовательное выполнением упражнений в различных сочетаниях.

Гибкость. Выполнение движений с оптимальной, автоматически возможной амплитудой. Гибкость и активная и пассивная. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовой метод развития гибкости.

Ловкость. Непрерывное освоение новых упражнений; специальные упражнения, совершенствующие координационные способности занимающихся. Методы развития ловкости. Точность движений. Согласованность движений. Использование подвижных игр, акробатических и гимнастических упражнений.

Быстрота. Развитие двигательной реакции повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Расчлененный метод.

Упражнения общеразвивающие и специальные, исполняемые в различном темпе. Упражнения психофизического воздействия на организм: снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности; методы восстановления; мышечная релаксация; массаж и самомассаж.

### *Тема 2. Легкая атлетика*

Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции: 60, 100 м.

Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 800, 2000 и 3000 м, изучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м). Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кросс на 2 км – девушки, 3 км – юноши).

Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Метание гранаты.

### *Тема 3. Инструкторская практика*

Уметь составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).

### *Тема 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) юриста*

*Основы методики развития силовых качеств и коррекции мышечной массы.* Методика дыхания при выполнении атлетических упражнений. Темп выполнения упражнений. Количество повторений в подходе. Величина пауз между подходами и упражнениями. Основы методики коррекции мышечной массы. Роль интенсивности

отягощений и режимов выполнения упражнений. Роль питания при коррекции мышечной массы.

*Упражнения без отягощений.* Упражнения без отягощения с преодолением собственного веса, выполняемые без снарядов и на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, скамейка и др.).

*Упражнение на перекладине:* подтягивание средним хватом, подтягивание широким хватом, на правой руке, взявшись левой за запястье правой руки (попеременно), подъем переворотом, подъем силой, поднимание ног к перекладине.

*Упражнения на брусьях:* подъем силой на концах жердей, поднимание ног в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, удержание ног под углом 90°.

*Упражнения на гимнастической стенке:* в висе поднимание ног, удержание ног под прямым углом, в висе лицом к стенке сгибание, разгибание туловища.

*Упражнения на гимнастической скамейке:* сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже в упоре сзади; сидя на скамейке сгибание и разгибание туловища с помощью туловища с помощью партнера, удержание ног в положении «угол» сидя на скамейке.

*Упражнение без снарядов:* приседание на всей ступне; приседание на носках, приседание попеременно на правой и левой ноге, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног из того же положения и др.

*Упражнение с гантелями.* Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса, для развития мышц ног и брюшного пояса (гантели крепятся к ногам специальными ремнями), имитация техники тяжелоатлетических упражнений. Вес гантелей: легкие – до 5 кг; средние – 6–10 кг; тяжелые – свыше 10 кг.

Тестовые задания по ППФП: координационные способности (челночный бег 3x10 м), силовая выносливость (приседание на одной ноге, опора на стену, «отжимание» в упоре на брусьях); гибкость (наклон из положения стоя); прыжковая выносливость (прыжки через скакалку).

### ***Тема 5 Вариативная часть учебной дисциплины***

Освоение и совершенствование техники видов спорта по выбору, а также участие в соревнованиях.

#### **5.1. Армспорт**

Техническая подготовленность в единоборстве в армспорте: борьба верхом, борьба крюком, борьба толчком, защитные действия при поединке.

*Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса:* изолирующие упражнения для предплечий со штангой (сгибания кистей, разгибания кистей разным хватом), вращение рукоятки с подвешенным грузом верхним и нижним хватом. Упражнения для дельтовидных мышц: жимы штанги от груди и из-за головы стоя и сидя, жимы в тренажерах, тяга штанги к подбородку, жим гантелей сидя. Изолирующие упражнения для дельт: разведение рук с гантелями, стоя, подъем гантелей перед собой, обратные разведения гантелей, махи в кроссовере, подъем руки с нижнего блока, разведение рук в тренажере. Базовые упражнения для трицепсов: жим штанги, лежа узким хватом, различные виды отжиманий. Изолирующие упражнения для трицепсов: французский жим штанги лежа, стоя или сидя на скамье; разгибание одной руки в наклоне с опорой рукой и коленом на скамью, разгибание двух рук назад сидя, жим книзу на блоке, разгибание рук с гантелями, жим книзу. Базовые упражнения для бицепсов: подъем штанги и гантелей на бицепс в различных положениях, подтягивания на турнике обратным хватом. Изолирующие упражнения на бицепс: сгибание рук на скамье (парте) Скотта, подъем штанги на бицепс, лежа на наклонной скамье лицом вниз, Концентрированный подъем на бицепс, сгибание рук в нижнем блоке.

Тестовые задания, определяющие уровень овладения техническими действиями в единоборстве в армспорте (захват, направление движения и т.д.).

## **5.2. Функциональный тренинг**

Функциональный тренинг – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.

Техническая подготовка включает в себя основные базовые упражнения, которые условно можно разделить на три вышеуказанные группы: гимнастика, «кардио», тяжелая атлетика.

Гимнастика: приседания; подтягивания; сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания); отжимания на кольцах; отжимания в стойке на руках; подъем по канату; выход силой; выходы в упор на руках; экстензии мышц спины, бедер подъемы туловища; прыжки; выпады; упражнения с весом собственного тела.

Кардиоупражнения: бег; езда на велосипеде; кардиоупражнения на тренажерах; прыжки со скакалкой.

Тяжелая атлетика: становая тяга; жимы штанги; рывок; толчок; упражнения с медицинским боллом; упражнения с гирей.

## **5.3. Легкая атлетика**

Легкая атлетика — это комплексный вид спорта, который включает в себя множество спортивных дисциплин и объединяет виды спорта, основанные на естественных движениях: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие упражнений дает широкие возможности для тренировочного процесса и возможность подобрать нагрузку любой сложности.

Техническая подготовка включает в себя основные базовые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров); бег на средние и длинные дистанции (1, 2, 3, 5, 10 км); бег по пересеченной местности (кросс); челночный бег 3x10 м; прыжки в длину с места; метание гранаты; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения.

## **5.4. Скандинавская ходьба**

Освоение и совершенствование техники скандинавской ходьбы. Работа ног: положение стоп; прокатывание стопы (с пятки до кончиков пальцев); толчок пальцами от земли; мягкое вытяжение через пятку; сохранение «мягкого колена». Техника и работа рук. Положение корпуса. Дыхание.

## **5.5. Фитнес (тренажерный зал)**

Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; теория тренировки; питание. Комплексы включают в себя, как базовые, так и изолирующие упражнения, рассчитанные на проработку всех групп мышц. В комплексах могут применяться упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления веса собственного тела (звена); упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Каждое занятие включает в себя подготовительную часть (беговая дорожка, велотренажер, бег), основную (комплексы упражнений) и заключительную (медленная ходьба; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; стретчинг).

## **5.6. Фитнес аэробика**

Аэробный тренинг. Обучение упражнениям аэробики, развитие аэробных возможностей. Выполнение базовых элементов аэробики: низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march «М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step «V»), приставной (Step touch), два приставных шага в сторону (Step line). Шаг с поворотом Pivot turn, выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step. Движения руками, разучиваемые



после освоения базовых шагов: движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row.

Силовой тренинг. Упражнения используются для шейного и грудного отдела позвоночника: наклоны, повороты головы в положении стоя, сидя и вращательные движения. Упражнения для увеличения выносливости и силы мышц пояса верхних конечностей. Выполнение физических упражнений статического характера из различных исходных положений. Обучение упражнениям, развивающим мышцы брюшного пресса, спины. Одновременные и попеременные подъемы ног и туловища из различных исходных положений. Упражнения для увеличения силы и выносливости мышц пояса нижних конечностей: полу приседы, выпады разного характера.

Стрейтчинг. Развитие необходимого уровня гибкости. Выполнение упражнения с максимальной амплитудой движения. Упражнения для подколенных сухожилий, сгибателей тазобедренного сустава, четырехглавой мышцы бедра, мышц выпрямляющие позвоночник, икроножных мышц, мышц шеи, рук, большой грудной мышцы.

Дыхательная гимнастика и релаксация. Выполнение специальных упражнений по методу Э.В. Стрельниковой, К.П. Бутейко, йоге. Обучение техники выполнения релаксации под медитационную музыку. Упражнения на расслабление мышц различных частей тела с целью снятия психофизического утомления, восстановления ЧСС и частоты дыхания до нормального уровня.

### **5.7. Бокс**

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Изучение и совершенствование защиты от ударов: передвижениями ногами; туловищем; руками.

Применение изученного материала в различных условных и вольных боях.

### **5.8. Дзюдо**

Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Элементарные технические действия. Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанция(Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения(Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо. Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия. Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд на носки (Mae Kuzushi); назад на пятки (Ushiro Kuzushi); влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi); вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi); назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кюу, желтый пояс. Броски – Nage Waza. Боковая подсечка – De ashi-barai. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi. Отхват – O soto Gari. Бросок через бедро – O Goshi. Зацеп изнутри – O Uchi Gari. Бросок через спину – Seoi Nage.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе прохождения элективного курса по физической культуре обучающемуся необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием (**успешное освоение дисциплины обеспечивается при 80% посещения практических занятий**);

- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;

- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физической и спортивной подготовкой;

- на начало каждого учебного года представлять на кафедру физического воспитания и спорта медицинское заключение (медицинскую справку) о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой.

Методические указания по подготовке реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий)).

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.).

Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование точки зрения по рассматриваемому вопросу, сделаны выводы, заключение.

Объем материала составляет 10-25 страниц.

*Этапы написания реферата:*

*Выбор темы реферата.* Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре. Рекомендуем отобрать несколько тем, а окончательно остановить свой выбор на теме, по которой доступны источники для написания реферата.

*Работа с литературой.* На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата. В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего оформления ссылок на источники.

*Структура и план реферата.* План представляет собой кратко изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершённой работе план позволяет легко найти нужный раздел. В зависимости от степени детализации план реферата может быть простым или развернутым.

Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выбора темы. В процессе работы с литературой структура реферата может видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождается заголовком «Оглавление».

*Написание основных разделов реферата.* На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ. Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические связки между элементами структуры реферата.

*Оформление реферата.* После того как текст полностью написан, производят его окончательную чистку и оформление реферата. Параметры текстового редактора: шрифт Time New Roman, кегель –14, межстрочный интервал – 1,5, поля – по 2 см, выравнивание по ширине, отступ абзацев 1,25см.

Самостоятельная работа осуществляется в форме внеучебных занятий:

- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

За выполнение обучающимся самостоятельной работы преподавателем могут быть начислены баллы текущего рейтинга по следующим критериям:

1. Участие в качестве спортсмена в соревнованиях (за каждое соревнование (матч)): – внутри вузовские соревнования (1 балл – участие, 2 балла – занятие призового места); – межвузовские, городские соревнования (2 балла – участие, 3 балла – занятие призового места); – областные соревнования (3 балла – участие, 4 балла – занятие призового места); – региональные, всероссийские соревнования (4 балла – участие, 5 баллов – занятие призового места).
2. Занятие в секциях и группах спортивного совершенствования, организованных в УрГЮУ (по итогам учебного года): – посещение тренировочных занятий в пределах от 20% до 50% (1-5 баллов); – посещение тренировочных занятий в пределах от 51% до 100% (6-14 баллов).
3. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях от 0,2 балла до 3 баллов.
4. Выполнение, в процессе освоения дисциплины, нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): – «Бронзовый знак отличия» - 3 балла;

- «Серебряный знак отличия» - 4 балла;
- «Золотой знак отличия» - 5 баллов.

### **Темы для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, велосипеде и др.)
2. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
7. Ведение личного дневника самоконтроля.
8. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
9. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
10. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности будущего специалиста.

### **Примерное практическое задание по самоконтролю**

Студенту предлагается провести самоконтроль функционального состояния по трем показателям: по росто-весовому соотношению, по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и артериальному давлению (АД).

1. Оценить росто-весовое соотношение

Ход работы:

- измерить свой рост и вес;
- определить максимально-допустимую массу тела (МДМТ), используя индекс

Брока:

Вес (кг) = рост (см) - 100 + (-) 5 (5 кг прибавляют в случае дигестивного типа конституции и отнимают - в случае астеноидного)

Сделать вывод о своем росто-весовом соотношении.

Практическое задание по оценке функционального состояния организма с помощью измерения ЧСС.

Ход работы: после 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитайте пульс. Пульс покоя измеряется при прощупывании в височной, сонной, лучевой артерии или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин. (число ударов в минуту).

ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд./мин., у женщин – (60–75) уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – (брадикардия).

Практическое задание по оценке функционального состояния организма с помощью измерения АД.

Ход работы: в положении сидя с помощью тонометра измерьте артериальное давление.

Различают систолическое и диастолическое давление. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: систолическое от 100 до 129 мм рт. ст., диастолическое – от 60 до 79 мм рт. ст.

Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для систолического показателя и от 80 мм рт. ст. и выше для диастолического показателя называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100/60 мм рт. ст. – гипотоническим.

Полученные результаты сопоставить с оценочными данными. Сделать вывод о функциональном состоянии организма.

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

### Система оценивания по дисциплине:

| № | Наименование (тема) и форма контрольного мероприятия   | Учебная неделя, на которой проводится, иное указание на срок/период выполнения | Балловая стоимость контрольного мероприятия (максимальное значение) |
|---|--|--|---|
| 1 | Тема 1. Общая физическая подготовка.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> подтягивание или рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем ног в висе на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; подготовка реферата     | в течение семестра   | 0,5   |
| 2 | Тема 2. Легкая атлетика.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> двигательный тест: бег 100 м, бег 2000 и 3000 м; подготовка реферата   | в течение семестра   | 0,5   |
| 3 | Тема 3. Инструкторская практика.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> самостоятельное проведение части урока с группой студентов; самоконтроль за функциональным состоянием; подготовка реферата   | в течение семестра   | 0,5   |
| 4 | Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> двигательный тест: челночный бег 3x10 м, приседание на одной ноге с опорой на стену, «отжимание» в упоре на брусьях; прыжки через скакалку; наклон из положения стоя; подготовка реферата | в течение семестра   | 0,5   |
| 5 | Тема 5 Вариативная часть учебной дисциплины. Освоение и совершенствование техники видов спорта по выбору.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> тестовые задания, определяющие технические действия; подготовка реферата  | в течение семестра   | 0,5   |
| 6 | Участие в практических занятиях.<br><i>Контрольное мероприятие:</i> выполнение упражнений (учебных заданий) вводной,   | в течение семестра   | 0,3   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | основной и заключительной части учебного занятия |  |  |
|--|--|--|--|

В процессе освоения обучающимися дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» систематически осуществляется текущий контроль с целью получения объективных данных об их текущей успеваемости. Одной из форм текущего контроля является контрольная неделя. В период контрольной недели преподаватель суммирует баллы, полученные обучающимся по дисциплине за отчетный период. Обучающийся аттестуется в случае получения им 40% баллов от максимально возможного количества баллов за отчетный период. Максимально возможное количество баллов рассчитывается из количества проведенных учебных занятий по дисциплине (согласно расписанию занятий) и организованных контрольных мероприятий и их балловой стоимости.

**Для очной формы обучения:**

В течение семестра обучающийся может выполнить: не более пяти контрольных мероприятий (контрольные тесты) по темам №1- 4, а также три контрольных теста по теме №5 «Вариативная часть учебной дисциплины». Контрольные мероприятия проводятся с учетом материальной базы, имеющейся в университете и погодных условий.

**Для очно-заочной формы обучения:**

В течение семестра обучающийся может выполнить: не более двух контрольных мероприятий (контрольные тесты) по темам №1- 4, а также один контрольный тест по теме №5 «Вариативная часть учебной дисциплины». Контрольные мероприятия проводятся с учетом материальной базы, имеющейся в университете и погодных условий.

**Описание контрольных мероприятий**

**Участие в практических занятиях**

Участием обучающегося в практических занятиях дисциплины является выполнение им упражнений (учебных заданий) вводной, основной и заключительной части учебного занятия.

**Критерии начисления баллов за участие в практических занятиях (для очной формы обучения):**

- 0,3 балла, выполняет упражнения легко, свободно, правильно (допуская незначительные ошибки), в объеме не менее 70% от запланированного и с указанной интенсивностью;
- 0,2 балла, выполняет упражнения неуверенно, допуская более двух значительных ошибок, в объеме от 40% до 69% от запланированного, не полностью соблюдает заданную интенсивность;
- 0,1 балл, выполняет упражнения неуверенно, допуская одну грубую ошибку, в объеме от 20% до 39% от запланированного, не соблюдает заданную интенсивность;
- 0 баллов, выполняет упражнения допуская более одной грубой ошибки, в объеме менее 19% от запланированного, не выполнил ни одного учебного задания в целом, не соблюдает заданную интенсивность.

**Критерии начисления баллов за участие в практических занятиях (для очно-заочной формы обучения):**

- 0,4 балла, выполняет упражнения легко, свободно, правильно (допуская незначительные ошибки), в объеме не менее 70% от запланированного и с указанной интенсивностью;

– 0,3 балла, выполняет упражнения неуверенно, допуская более двух значительных ошибок, в объеме от 40% до 69% от запланированного, не полностью соблюдает заданную интенсивность;

– 0,2 балл, выполняет упражнения неуверенно, допуская одну грубую ошибку, в объеме от 20% до 39% от запланированного, не соблюдает заданную интенсивность;

– 0 баллов, выполняет упражнения допуская более одной грубой ошибки, в объеме менее 19% от запланированного, не выполнил ни одного учебного задания в целом, не соблюдает заданную интенсивность.

### **Двигательные тесты, оценивающие общую физическую подготовленность:**

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц плечевого пояса – подтягивание на перекладине (мужчины). Подтягивание на высокой перекладине из виса начинается по команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и выполняет максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (женщины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис лежа (хват сверху) и выполняет подтягивания. Подтягивание выполняется на перекладине  $h = 90$  см. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины). По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (мужчины). По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до касания грудью пола (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц брюшного пресса – поднятие и опускание туловища. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на  $90^\circ$ , расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднятие туловища, сгибая его так, чтобы локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой

студент прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц ног и брюшного пресса – поднимание прямых ног (мужчины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги вперед вверх и касается носками грифа перекладины, затем медленно опускает ноги в ИП. Упражнение выполняется на прямых руках, без маховых движений ногами. Фиксируется количество подъемов ног.

Тест, оценивающий скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц - рывок гири (мужчины). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

Обучающийся должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

При нарушении правил техники рывка судья подает команды: «Не считать!».

#### Критерии начисления баллов:

| Контрольные тесты   | мужчины |     |     |     |     |
|---|---------|-----|-----|-----|-----|
|   | баллы   |     |     |     |     |
|   | 0,1     | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)    | 4       | 7   | 10  | 12  | 15  |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз)                               | 11      | 15  | 21  | 25  | 43  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10      | 18  | 28  | 32  | 44  |



|  |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Подъем ног в висе на высокой перекладине                             | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 20  | 28  | 33  | 37  | 48  |
| Прыжок в длину с места (см)  | 190 | 200 | 210 | 225 | 240 |
| <b>женщины</b>   |     |     |     |     |     |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)         | 5   | 7   | 10  | 12  | 18  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)          | 5   | 7   | 10  | 12  | 17  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18  | 25  | 32  | 35  | 43  |

**Двигательные тесты, оценивающие уровень подготовленности по легкой атлетике** тест, определяющий быстроту (бег 100 м); тесты, определяющие выносливость (бег 2000 и 3000 м).

Тест, оценивающий быстроту – бег 100 м. Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тест, оценивающий выносливость, – бег 2000 и 3000 м. Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому студенту нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

### Критерии начисления баллов:

| мужчины              |       |       |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Контрольные тесты    | баллы |       |       |       |       |
|                      | 0,1   | 0,2   | 0,3   | 0,4   | 0,5   |
| Бег на 100 м (с)     | 15,5  | 15,1  | 14,8  | 14,2  | 13,5  |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| женщины              |       |       |       |       |       |
| Бег на 100 м (с)     | 18,5  | 18,0  | 17,5  | 17,0  | 16,5  |
| Бег на 2 км (мин, с) | 12,15 | 11,50 | 11,15 | 10,50 | 10,15 |

**Инструкторская практика, оценивающая теоретические, методические и практические знания студентов:** составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).

Студентам предлагается самостоятельно и при помощи преподавателя составить план комплекса физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей и возможностей организма, а также личностных мотивов. Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

#### Теоретические задания:

1. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – ловкость.
4. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
6. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
7. Составить комплекс утренней гимнастики.
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре.
9. Составить комплекс производственной гимнастики.

### Критерии начисления баллов:

- 0,1 балл – знает физические упражнения для разминки или утренней гимнастики;
- 0,2 балла – знает физические упражнения для разминки и утренней гимнастики, умеет проводить подготовительную часть практического занятия;
- 0,3 балла – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений для разминки или утренней гимнастики, владеет навыками самостоятельного проведения части занятия в соответствии с поставленными задачами;
- 0,4 балла – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, владеет навыками проведения занятия с незначительной помощью преподавателя; допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- 0,5 баллов – умеет составлять комплекс упражнений и проводить занятие, подбирать средства и применять их в конкретных условиях; контролировать ход занятия.

**Двигательные тесты, оценивающие профессионально-прикладную физическую подготовленность:** тесты, определяющие координационные способности (челночный бег 3x10 м), тесты, определяющие силовую выносливость (приседание на одной ноге с опорой рукой на стену, «отжимание» в упоре на брусках); определяющий гибкость (наклон из положения стоя); тест, определяющий прыжковую выносливость (прыжки через скакалку).

Тест, оценивающий быстроту и координационные способности – челночный бег 3x10 м. Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, студент пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Из упора на брусках (руки выпрямлены) по команде «Можно», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Тест, оценивающий силовые и координационные способности – приседание на одной ноге («пистолетик»), опора рукой на стену. Испытуемый принимает ИП - встает у опоры (стены) и опирается на нее рукой. Спина прямая, ноги на ширине плеч. По команде «Можно!» студент начинает сгибать правую ногу, медленно опускаясь вниз. Левую ногу постепенно выставляйте вперед не касаясь пола. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных приседаний на правой и левой ноге.

Сделайте паузу на 0.5 секунд и вернитесь в исходное положение в том же порядке.

Тест, оценивающий гибкость – наклон вперед, стоя. Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» студент наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

Тест, оценивающий прыжковую выносливость – прыжки через скакалку на месте. Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает

прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

#### Критерии начисления баллов:

| мужчины   |       |     |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные тесты   | баллы |     |     |     |     |
|   | 0,1   | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Челночный бег 3x10 м  | 8,0   | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)   | 5     | 7   | 9   | 12  | 15  |
| Наклон из положения стоя (см)                               | <3    | 3   | 6   | 7   | 13  |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)                     | 80    | 90  | 100 | 110 | 120 |
| женщины   |       |     |     |     |     |
| Челночный бег 3x10 м  | 10,0  | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 |
| Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз) | 4     | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Наклон из положения стоя (см)                               | <5    | 5   | 8   | 11  | 16  |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)                     | 90    | 100 | 110 | 120 | 130 |

### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

**Практические задания вариативной части дисциплины, оценивающие подготовленность обучающихся**

#### Армспорт:

1 задание – борьба верхом. В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одновременно происходит силовое давление на пальцы соперника с тем, чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника до касания подушки стола. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – борьба крюком. В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, «подламывая», таким образом, кисть соперника вниз. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево от исходного положения. Действия рукоборца в этой фазе поединка направлены на усилие давления на руку соперника в направлении той результирующей силы, которая была задана в фазе атаки, до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – борьба толчком. В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» тестируемый из стартовой позиции начинает тыльной стороной ладони руки выполнять атакующее

действие по диагонали вперед в сторону соперника до достижения победного результата. Дается одна попытка, максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – защитные действия при поединке. В тесте участвует 2 человека. Студенты принимают ИП – стартовой стойки, стоя у стола для армспорта. По команде «РедиГоу!» один студент атакует, а второй (тестируемый) начинает выполнять технические действия в защите. Дается одна попытка, оценивается правильность выбора техники защиты, в зависимости от способа атаки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Функциональный тренинг:**

1 задание – упражнение «Бурпи». Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. ИП. – стоя ноги врозь.
2. Присесть, приняв положение упор-присев.
3. Прыжком, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.
4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).
5. Прыжком, принять положение упор присев.
6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.
7. Принять ИП.

Упражнение «бурпи» выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения.

2 задание - силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ). Максимальная оценка 0,5 баллов.

По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) - «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

*Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ).* Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний разгибаний рук в упоре лежа. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

3 задание – прыжки через скакалку. Максимальная оценка 0,5 баллов.

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки

надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.

4 задание – приседания. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. Встаньте прямо. Ноги находятся на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны. Найдите комфортное положение для рук: можно поместить их за голову или держать перед собой. Это исходное положение.

2. Начните движение вертикально вниз, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и удерживая спину прямой

3. Продолжайте садиться до тех пор, пока бедра не окажутся чуть ниже параллели с полом. В этом положении плотно прижимайте пятки к полу, не отрывайте носки. Вес тела распределяется равномерно по поверхности стоп. Держите спину ровно. Контролируйте колени: они должны смотреть чуть в стороны в направлении носков и располагаться четко над стопами. Это конечное положение

4. Задержитесь ненадолго в нижней точке и на выдохе за счет усилия мышц поднимитесь вверх в исходное положение.

5 задание – проба Ромберга. Максимальная оценка 0,5 баллов.

*Первый вариант (1 курс).* И.П. - стоя с полной опорой на две ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми руками с немного разведенными пальцами. Во время выполнения обращают внимание на продолжительность времени пребывания в заданном состоянии, а также на любые покачивания или произвольные движения человека.

*Второй вариант (2 курс).* И.П. – стоя, размещение ног на одной линии, при этом пятка первой ноги касается носка другой, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.

*Третий вариант (3 курс).* И.П. – стоя на одной ноге, касаясь пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками.

#### **Легкая атлетика:**

1 задание – бег 30 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с низкого или высокого старта.

2 задание - бег 60 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта.

3 задание – тест Купера.

12-минутный беговой тест Купера оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность.

4 задание – кросс (бег по пересеченной местности) 5, 10 км.

Проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Проводится без учета времени, без остановок на отдых и не переходя на шаг.

5 задание – челночный бег 10х10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом,

пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

#### **Скандинавская ходьба:**

1 задание – движение стопы. Движение осуществляется через пятку. Стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тела переносится на широкую часть стопы: подушечки под пальцами и затем сами пальцы. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – длина шага. Длину шага определяет и место установки кончика палки, и достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина палки оптимальная, при активной технике рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела – чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – постановка палки (втыкание). Палка втыкается по желаемой ширине шага – между обеими ногами посередине (если шаг короче – немного дальше назад). Если шаг спортивный, быстрый, палка втыкается ближе к передней ноге. При втыкании палки, локоть должен быть согнутым. Палку надлежит держать, плотно обхватив ее ладонью. Запястье должно быть прямым, и являться как бы продолжением предплечья. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – фаза растяжения. Тело склоняется вперед, рука расслабляется, как только втыкается палка. Рука давит на конец палки через петлю. Движение, в сущности, выполняется плечом, рука в то же время не отдаляется от тела в сторону. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – фаза толкания. Эта фаза достигается, когда рука достигает уровня бедра. Большой и указательный пальцы «провожают» рукоятку палки, палка остается между двумя пальцами (указательным и большим). Плечо толкает верхнюю часть вперед, а предплечье в это же время почти выпрямляется. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

6 задание – фаза отталкивания—конец фазы толкания. Фаза заканчивается более слабым или более сильным отталкиванием, действием руки через петлю рукоятки палки. Рукоятка опускается рукой, ее чуть придерживает большой и указательный пальцы. Вытянутая рука и палка образуют единую линию. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

7 задание – фаза перебрасывания руки. При окончании фазы отталкивания, верхняя часть петли рукоятки касается руки между большим и указательным пальцами. Таким образом, палка автоматически вырывается из земли. Рука абсолютно расслаблено движется вперед, а палка, как будто невесомая, движется одновременно, при этом не касаясь земли. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

8 задание – фаза устанавливания- поимки палки. Перед тем, как воткнуть палку, рука опять мягко схватывает ее и с помощью пальцев, устанавливает под желаемым углом. Величина угла определит место установки кончика палки, а также длину шага. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Фитнес (тренажерный зал):**

1 задание – вис на перекладине. И.П. – вис на перекладине хватом сверху, примерно на ширине плеч. Удерживать вис на время. Дышите ровно и спокойно, расслабьте тело, но крепко держитесь за перекладину. Допускается использовать спортивный порошок «магнезия» чтобы хват был прочный и руки не скользили. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – приседание. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Сохраняйте правильную осанку, позвоночник в нейтральном положении. Скрестите руки на груди. Стойте прямо; позвоночник в нейтральном положении. Грудь расправлена, не округляйте плечи. Не допускайте, чтобы колени выходили за линию носков. Перенесите вес тела на пятки и средние части стоп. Не отрывайте пятки от пола. Если естественный прогиб в пояснице сохранить невозможно, то сгибайте ноги в коленях под углом 90°. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – стойка на одной ноге «ласточка». Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – передняя планка. Из исходного положения упор лежа на полу – позиция «отжиманий». Согните локти на 90 градусов и перенесите свой вес на предплечья. Тело должно образовывать одну прямую линию, живот подтянут, мышцы напряжены. Зафиксировать принятое положение. Дается одна попытка. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Фитнес аэробика:**

1 задание – приняв исходное положения: лежа на животе, руки вытянуты вперед, на счет раз, студент одновременно поднимает туловище и ноги, на счет два принимает исходное положения. Фиксируется максимальное количество подъемов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – студент из положения упор лежа на бедрах, выполняет наклон назад, сгибая одновременно ноги назад. Измеряется расстояние между макушкой головы и кончиками пальцев ног. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – приняв исходное положение (стойка на левой ноге) правую ногу согнуть назад, держась правой рукой за голеностоп правой ноги, левая рука вперед,



выполнить полунаклон и зафиксировать данное положение на максимально продолжительное время. Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – из положения в упоре лежа на колени, туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч, студент, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание – приседание из основной стойки до угла 90° между голенью и бедром, фиксируется максимальное количество приседов. Максимальная оценка 0,5 баллов.

#### **Бокс:**

1 задание – нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание – нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание – прыжки через скакалку за 1 мин. Максимальная оценка 0,5 баллов.

И.П. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова, расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.

4 задание – упражнение спецназа. Максимальная оценка 0,5 баллов.

1. И.П. – стоя ноги врозь.

2. Присесть, приняв положение упор-присев.

3. Прыжком назад, выпрямить туловище и ноги, приняв положение упор лежа.

4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола).

5. Прыжком вперед, принять положение упор присев.

6. Выпрыгнуть вверх, полностью распрямляя ноги в коленных суставах.

7. Принять И.П.

Упражнение выполняется в указанной последовательности без пауз между частями упражнения.

5 задание – учебный спарринг. Максимальная оценка 0,5 баллов.

Упражнение выполняется в парах, проводится 3 раунда по 1,5 мин. Оценивается техническая и тактическая подготовленность обучающегося.

#### **Дзюдо:**

1 задание - выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков назад. В тесте участвует двое обучающихся, И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

2 задание - выполнить вход на команду имитацию броска - УЧИКОМИ из бросков вперед. В тесте участвует двое обучающихся И.П. фронтальная стойка лицом друг другу, по команде ХАДЖИМЕ выполняются действия подшага к партнёру и от него в зависимости от Исходного броска. Дается три попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

3 задание - стойки. Упражнение выполняются без партнеров. И.П. фронтальная стойка; при команде ХАДЖИМЕ выполняются передвижения от его названия и возвращается в И.П. Основная работа ног. Дается одна попытка Максимальная оценка 0,5 баллов.

4 задание – самостраховка. Упражнение выполняется без партнера, И.П. низкая или верхняя стойка в зависимости от страховочного действия. По команде ХАДЖИМЕ СТРАХОВКА В БОК, происходит произвольное мягкое падение и правильной амплитудой. Дается 2 попытки. Максимальная оценка 0,5 баллов.

5 задание - обоюдное РАНДОРИ - борьба играющая на захват и активность действия. В тесте принимают участие двое обучающихся по команде ХАДЖИМЕ

начинается обоюдная РАНДОРИ, Нужно показать свою активность в захвате, не дать сопернику опередить на движение, Оценивается частота захвата (правильное контор атака, правильное взятие). Дается 1 мин на выполнение. Максимальная оценка 0,5 баллов.

### Критерии оценивания подготовленности обучающихся (вариативной часть дисциплины)

#### Критерии начисления баллов (армспорт, скандинавская ходьба, бокс, дзюдо):

0,5 баллов – контрольное упражнение студент выполняет легко, свободно, правильно, с соблюдением всех требований, уверенно без ошибок демонстрирует техническую и физическую подготовленность на высоком уровне;

0,4 балла – контрольное упражнение студент выполняет с соблюдением всех требований, но с незначительными ошибками, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на хорошем уровне;

0,3 балла – контрольное упражнение студент в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на среднем уровне;

0,2 балла – контрольное упражнение студент выполняет неуверенно, допуская более двух значительных или одной грубой ошибки, неуверенно демонстрирует техническую и физическую подготовленность на уровне ниже среднего;

0,1 балл – контрольное упражнение студент выполняет неправильно, с грубыми ошибками демонстрирует техническую и физическую подготовленность на низком уровне.

#### Критерии начисления баллов (функциональный тренинг)

| Контрольные тесты                          | баллы |     |     |     |     |
|--|-------|-----|-----|-----|-----|
|  | 0,1   | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| <i>мужчины</i>                             |       |     |     |     |     |
| Бурпи<br>(кол-во раз)                      | < 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз) | < 90  | 90  | 100 | 110 | 120 |
| Приседание 1мин. (раз)                     | < 43  | 43  | 47  | 51  | 55  |
| Проба Ромберга (сек.)                      | < 15  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Силовое комплексное упражнение СКУ         | < 2   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| <i>женщины</i>                             |       |     |     |     |     |
| Бурпи<br>(кол-во раз)                      | < 8   | 10  | 15  | 20  | 25  |
| Прыжки через скакалку 60 сек. (кол-во раз) | <100  | 100 | 110 | 120 | 130 |
| Приседание 1мин. (раз)                     | < 30  | 30  | 35  | 40  | 45  |
| Проба Ромберга (сек.)                      | < 15  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Силовое комплексное упражнение СКУ         | < 20  | 20  | 30  | 40  | 50  |

#### Критерии начисления баллов (легкая атлетика)

| Контрольные тесты | баллы |     |     |     |     |
|-------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
|                   | 0,1   | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| <i>мужчины</i>    |       |     |     |     |     |

|                                       |                   |      |      |      |              |
|---------------------------------------|-------------------|------|------|------|--------------|
| 30 метров                             | > 5,4             | 5,0  | 4,8  | 4,6  | 4,3          |
| 60 метров                             | > 9,5             | 9,2  | 9,0  | 8,6  | 7,9          |
| Тест Купера кол-во метров за 12 минут | 2100 и менее      | 2200 | 2500 | 2750 | 3000 и более |
| Челночный бег 10 х 10 м               | > 29,4            | 29,4 | 28,6 | 27,8 | 25,4         |
| Кросс 10 км                           | Без учета времени |      |      |      |              |
| <b>женщины</b>                        |                   |      |      |      |              |
| 30 метров                             | > 6,4             | 6,1  | 5,9  | 5,7  | 5,1          |
| 60 метров                             | >11,2             | 11,0 | 10,9 | 10,5 | 9,6          |
| Тест Купера кол-во метров за 12 минут | 1600 и менее      | 1900 | 2100 | 2300 | 2400 и более |
| Челночный бег 10 х 10 м               | > 35,0            | 35,0 | 34,0 | 33,0 | 31,0         |
| Кросс 5 км                            | Без учета времени |      |      |      |              |

### Критерии начисления баллов (фитнес - тренажерный зал)

| Контрольные тесты  | баллы |        |       |       |     |
|--|-------|--------|-------|-------|-----|
|  | 0,5   | 0,4    | 0,3   | 0,2   | 0,1 |
| <b>Мужчины</b>   |       |        |       |       |     |
| Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу), кол-во раз          | > 60  | 40-60  | 20-39 | 10-20 | <10 |
| Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с.                           | > 40  | 30-39  | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила мышц кора (передняя планка), с.   | > 120 | 90-119 | 60-89 | 30-59 | <30 |
| Силовая выносливость мышц ног (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз         | > 50  | 40-49  | 30-39 | 15-29 | <15 |
| Сила хвата (вис на перекладине), с.  | > 120 | 90-119 | 60-89 | 30-59 | <30 |
| <b>Женщины</b>   |       |        |       |       |     |
| Силовая выносливость мышц рук (сгибание рук в упоре лежа на полу, с колен), кол-во раз | > 60  | 40-60  | 20-39 | 10-20 | <10 |
| Стабильность мышц кора (стойка на одной ноге «ласточка»), с.                           | > 40  | 30-39  | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила мышц кора (передняя планка), с.   | > 90  | 60-89  | 30-59 | 15-29 | <15 |
| Силовая выносливость мышц ног (приседание, бедро параллельно полу), кол-во раз         | > 40  | 30-39  | 20-29 | 10-19 | <10 |
| Сила хвата (вис на перекладине), с.  | > 90  | 60-89  | 30-59 | 15-29 | <15 |

### Критерии начисления баллов (бокс)

|   | Контрольные тесты  | Баллы | Количество раз |
|---|--|-------|----------------|
| 1 | Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15с. (раз) | 0,5   | 55             |
|   |  | 0,4   | 45             |
|   |  | 0,3   | 35             |

|   |  |                           |  |
|---|--|---------------------------|--|
|   |  | 0,2                       | 25   |
|   |  | 0,1                       | 15   |
| 2 | Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз) | 0,5                       | 200  |
|   |  | 0,4                       | 180  |
|   |  | 0,3                       | 160  |
|   |  | 0,2                       | 140  |
|   |  | 0,1                       | 120  |
| 3 | Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)                            | 0,5                       | 140  |
|   |  | 0,4                       | 120  |
|   |  | 0,3                       | 100  |
|   |  | 0,2                       | 80   |
|   |  | 0,1                       | 60   |
| 4 | Упражнение спецназа  | 0,5                       | 45   |
|   |  | 0,4                       | 35   |
|   |  | 0,3                       | 25   |
|   |  | 0,2                       | 15   |
|   |  | 0,1                       | 10   |
| 5 | Учебный спарринг   | Оценивается от 0,1 до 0,5 | Показать тактико-техническую подготовку, 3 раунда по 1,5 мин |

**Задания для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок и (или) сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья**

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий) по состоянию здоровья, предусмотрены альтернативные формы освоения дисциплины: подготовка рефератов; научно-исследовательская работа по темам и направлениям дисциплины; участие обучающихся в организации и (или) проведении спортивно-массовых мероприятий, осуществляемых сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта.

*Подготовка реферата.*

Примерный перечень тем.

*Первый курс*

1. Диагноз и краткая характеристика Вашего заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при Вашем заболевании.

3. Основы лечебной физической культуры при Вашем заболевании.

4. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при Вашем заболевании (с указанием примерной дозировки).
12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта.
13. Физическая культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.
15. Основы методики массажа и самомассажа.

#### *Второй курс*

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3. Образ жизни студента и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
5. Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
7. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического томления студентов, повышения эффективности учебного труда.
8. Общие и методические принципы и методы физического воспитания.
9. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
11. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Структура подготовленности спортсмена, ее цели и задачи. Зоны интенсивности нагрузки.

13. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

14. Формы занятий физическими упражнениями.

15. Структура и направленность тренировочного занятия.

#### *Третий курс*

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
3. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и для регулярных занятий. Воздействие избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность.
4. Личная и социально-экономическая необходимость профессиональной физической подготовки к труду. Методика определения профессионально значимых для Вас физических, психических и специальных качеств.

5. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

6. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

7. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, ее цели и задачи.

8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание работы будущего специалиста.

10. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочных занятий студента. Контроль эффективности занятий в избранном виде спорта.

11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

12. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта или систем физических упражнений.

#### **Критерии начисления баллов:**

– 5 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Студент в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал.

– 3-4 балла выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 1-2 балла выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 0-0,9 баллов выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

|  |  |
|--|--|
| Форма промежуточной аттестации                         | зачет  |
| Формат проведения мероприятий промежуточной аттестации | практическое выполнение  |
| Структура мероприятий и балловая стоимость элементов   | <u>4 практических задания</u> (контрольные мероприятия, из числа указанных в РПД) – максимально 40 баллов<br><u>1 практическое задание</u> (контрольное мероприятие на выбор обучающегося, из числа указанных в РПД) – максимально 10 баллов |

Для успешного прохождения промежуточной аттестации (зачета) студенту необходимо посетить минимум 80% практических занятий (1-6 семестры).

Промежуточная аттестация обучающегося проводится в форме зачета, включающего в себя выполнение им пяти контрольных мероприятий (упражнений) четыре из них, являются обязательными, один на выбор обучающегося из числа указанных в рабочей программе дисциплины (см. ниже).

Обязательные контрольные мероприятия.

Юноши:

- кросс 3 км;
- бег 100 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклон из положения стоя.

Девушки:

- кросс 2 км;
- бег 100 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклон из положения стоя.

Контрольные мероприятия на выбор обучающегося (выбирается одно контрольное мероприятия).

Юноши:

- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
- поднимание туловища из положения лежа на спине или подъем ног в висе на высокой перекладине;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег 3x10 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- прыжки через скакалку за 60 с.

Девушки:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- челночный бег 3x10 м;
- приседание на одной ноге, опора рукой на стену;
- прыжки через скакалку за 60 с.

#### Критерии начисления баллов:

| мужчины  |       |     |     |     |     |
|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| Контрольные мероприятия (тесты)                                      | баллы |     |     |     |     |
|  | 6     | 7   | 8   | 9   | 10  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)             | 4     | 7   | 10  | 12  | 15  |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз)  | 11    | 15  | 21  | 25  | 43  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)          | 10    | 18  | 28  | 32  | 44  |
| Подъем ног в висе на высокой перекладине                             | 2     | 4   | 6   | 8   | 10  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 20    | 28  | 33  | 37  | 48  |
| Прыжок в длину с места (см)  | 190   | 200 | 210 | 225 | 240 |

|  |       |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег на 100 м (с)   | 15,5  | 15,1  | 14,8  | 14,2  | 13,5  |
| Бег на 3 км (мин, с)   | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| Челночный бег 3x10 м   | 8,0   | 7,7   | 7,4   | 7,1   | 6,8   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)            | 5     | 7     | 9     | 12    | 15    |
| Наклон из положения стоя (см)  | <3    | 3     | 6     | 7     | 13    |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)                              | 80    | 90    | 100   | 110   | 120   |
| <b>женщины</b>   |       |       |       |       |       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)         | 5     | 7     | 10    | 12    | 18    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)          | 5     | 7     | 10    | 12    | 17    |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 150   | 160   | 170   | 180   | 195   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18    | 25    | 32    | 35    | 43    |
| Бег на 100 м (с)   | 18,5  | 18,0  | 17,5  | 17,0  | 16,5  |
| Бег на 2 км (мин, с)   | 12,15 | 11,50 | 11,15 | 10,50 | 10,15 |
| Челночный бег 3x10 м   | 10,0  | 9,5   | 9,0   | 8,5   | 8,0   |
| Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз)          | 4     | 6     | 8     | 10    | 12    |
| Наклон из положения стоя (см)  | <5    | 5     | 8     | 11    | 16    |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)                              | 90    | 100   | 110   | 120   | 130   |

Для обучающихся, освобожденных, на время проведения промежуточной аттестации, от практических занятий и (или) выполнения двигательных тестов (контрольных мероприятий) по состоянию здоровья предоставляется альтернативная форма прохождения промежуточной аттестации – подготовка реферата.

Реферат представляет собой обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

Параметры текстового редактора: шрифт Time New Roman, кегель –14, межстрочный интервал – 1,5, поля – по 2 см, выравнивание по ширине, отступ абзацев 1,25см.

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
4. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
5. Биоритмы и их биологическое значение для организма человека.
6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей.



7. Традиционные и нетрадиционные системы закаливания, их влияние на организм человека.
8. Роль питания в энергообеспечении процессов адаптации к мышечной работе.
9. Влияние двигательной активности на нервную систему человека в различные возрастные периоды.
10. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
11. Гипоксия и ее влияние на организм человека.
12. Роль анализаторов в коррекции движений.
13. Эндокринная система и ее взаимосвязь с физическими нагрузками.
14. Адаптация человека к воздействию температурных факторов.
15. Роль двигательной активности в физическом развитии человека в различные возрастные периоды.
16. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
17. Особенности методики и планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивными играми, атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой – по выбору студента).
18. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике нарушений и коррекции зрительных функций у студентов.
19. Психорегуляция в системе средств восстановления и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Плавание как средство профилактики функциональных нарушений и оздоровления.
22. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студента с учетом будущей профессиональной деятельности (на примере выбранной профессии).
23. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
24. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
25. Особенности развития физических качеств в студенческом возрасте.
26. Коррекция физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.

#### **Критерии начисления баллов:**

- 50 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Студент в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 30-49 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 15-29 баллов выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего

мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

– 0-14 баллов выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута. Объем материала составляет 15-25 страниц. Оригинальность текста реферата должна быть не менее 50%.

**Итоговая оценка складывается из суммы баллов текущего контроля (баллы набранные в процессе освоения дисциплины в течение шести семестров) и баллов по промежуточной аттестации (зачет).**

- оценка «не зачтено» - до 39 баллов включительно;
- оценка «зачтено» - от 40 до 100 баллов.

## Перечень электронных учебных изданий

1) Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 – 160 с.– (Образовательный процесс). – Доступ на сайте <https://urait.ru/bcode/430716>. – Режим доступа: по подписке.

2) Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 – 493 с. – (Бакалавр и специалист). – Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/431427>. – Режим доступа: по подписке.

3) Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018 - 64 с. – Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/1020559>. – Режим доступа: по подписке.

4) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: учебное пособие / Н.В. Анкудинов. - Рязань: Академия ФСИИ России, - 204 с. – Доступ на сайте ЭБС <https://new.znaniy.com/catalog/product/780464>. – Режим доступа: по подписке.

5) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2 Боевые приемы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.М. Рекша [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015 - 242 с. – Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/780465>. – Режим доступа: по подписке.

**Электронные учебные издания доступны для зарегистрированных в Электронной информационно-образовательной среде университета пользователей.**

## Оснащение помещений для учебных занятий

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|---|---|
| Спортивный зал  | Баскетбольные щиты, кольцо баскетбольное амортизационное, сетка баскетбольная, футбольные ворота, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
|                                      | "шведская стенка", турник навесной, гимнастические скамьи, брусья, гимнастические коврики.  |
| Помещение для самостоятельной работы | Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, проектор, экран, многофункциональное устройство |

### **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk OLV E 1Y AcdmemicEdition Enterprise;
2. Linux (Альт, Астра);
3. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows;
4. Libre Office (свободно распространяемое программное обеспечение).

### **Перечень электронно-библиотечных систем:**

1. «Электронно-библиотечная система ZNANIUM»;
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ»;
3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»;
4. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»;
5. Электронно-библиотечная система Издательства «Проспект».

### **Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Электронная библиотека диссертаций (ЭБД);
2. Единая межведомственная информационно – статистическая система (ЕМИСС) - Режим доступа: <https://fedstat.ru/>;
3. База данных показателей муниципальных образований - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Munst.htm>;
4. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СВЕДЕНИЙ ИЗ ЕГРЮЛ/ЕГРИП В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ - Режим доступа: <https://egrul.nalog.ru/index.html>;
5. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - Режим доступа: <https://bsr.sudrf.ru/big5/portal.html>;
6. Банк решений арбитражных судов - Режим доступа: <https://ras.arbitr.ru/>;
7. База данных судебных актов - Режим доступа: <http://bdsa.minjust.ru/>;
8. База решений и правовых актов Федеральной антимонопольной службы - Режим доступа: <https://br.fas.gov.ru/>;
9. Банк решений Конституционного Суда Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.ksrf.ru/ru/Decision/Pages/default.aspx>;
10. Государственная система правовой информации – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru/>;

11. Федеральный портал проектов нормативных актов - Режим доступа:  
<https://regulation.gov.ru/>;
12. Система обеспечения законодательной деятельности - Режим доступа:  
<https://sozd.duma.gov.ru/>.

### **Перечень информационных справочных систем**

1. Информационно-правовой портал «Система Гарант»;
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»;
3. Информационно-правовая система «Кодекс»;
4. Информационно-правовая система (ИПС) «Законодательство стран СНГ».