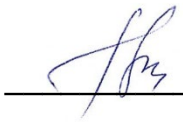
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МГИМО-МЕД"

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор МГИМО-МЕД



Е.Н. Гужвина
«25» марта 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
31.05.01 Лечебное дело

Форма обучения
очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 05487FDD00F7B278BF4C49EFD0A02509EE
Владелец: Гужвина Елена Николаевна
Действителен: с 09.06.2025 до 09.06.2026

г.о. Одинцовский, д. Лапино – 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования 12 августа 2020 г. №988).

Автор программы: Баринов С.Ю., заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. 4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 6
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ 7
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 8
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) ... 9
4.3 Содержание самостоятельной работы обучающихся 19
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 19
5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .. 19
5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины 21
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРИМЕРЫ)* 22
6.1 Таблица критериев оценки форм текущего контроля успеваемости .. 22
6.2 Критерии оценки контрольной работы 25
6.3 Организация промежуточной аттестации обучающихся 27
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 28
7.1 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на методико-практических занятиях 28
7.2 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на практических занятиях 29
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ 33
9. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ 34

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цели: изучение методов и средств физической культуры и спорта для формирования понимания влияния повседневной физической активности на качество жизни обучающихся, обучение навыку применения средств физической культуры и спорта в гигиенических, тренировочных или реабилитационно-восстановительных целях; формирование негативного отношения к табакокурению, употреблению алкоголя и применению допинга в спорте.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения);
- обучить применению средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- обучить самооценке работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- обучить составлению и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- сформировать навык организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта;
- обучить направленному использованию современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- проведения производственной гимнастики и применения «малых форм» физической культуры;
- составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Коды компетенци	***Содержание компетенций***	***Индикаторы достижения***	***Перечень планируемых***

и		***компетенций***	***результатов обучения по дисциплине (в соответствии с профессиональным и стандартами (при наличии)***
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки. **Уметь:** выполнять физические упражнения в рамках общей физической подготовки для своего половозрастного профиля. **Владеть:** навыком применения практических и теоретических знаний для поддержания собственной физической активности.
		ИУК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы фиической культуры для укрепления организма в целях	**Знать:** основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения. **Уметь:**

		осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности. **Владеть:** навыком внедрения средств физической культуры и спорта в повседневную и профессиональную деятельность, с целью формирования здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины ***основано на знаниях***, полученных в результате освоения школьной программы.

Умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины необходимы ***для освоения*** учебного материала таких дисциплин основной образовательной программы как: Медицинская реабилитация

Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах (в соответствии с учебным планом).

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ,

ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**					
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Аудиторные занятия, в т.ч.		**328**	**38**	**34**	**68**	**60**	**68**	**60**
Лекции		-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия		328	38	34	68	60	68	60
Самостоятельная работа обучающегося (подготовка к занятиям, текущему и промежуточному контролю)		-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)		-	**(З)**	**(З)**	**(З)**	**(З)**	**(З)**	**(З)**
Итого общая трудоемкость	**часов**	**328**	**36**	**36**	**68**	**60**	**68**	**60**
	з.е.	-	-	-	-	-	-	-

* Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре», в соответствии с требованиями ФГОС, не предполагает проставления зачетных единиц.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ

КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Вид занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Всего	Формы контроля*
РАЗДЕЛ 1: Практический раздел					
1.	Практические занятия	Виды спортивной практической деятельности	66	72	Нормативы/ Письменная работа, тест
2.	Методико-практические занятия	Виды спортивной практической деятельности	6		
3.	Спортивные учебные отделения по видам спорта	Спортивные игры (волейбол, бадминтон); Атлетическая гимнастика; Легкая атлетика.	256	256	Нормативы
Всего часов:			**328**		-

***Таблица существующих форм текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Форма текущего контроля либо промежуточной аттестации	Вид работы обучающегося
Контроль присутствия	Присутствие или отсутствие обучающегося на занятии
Устный опрос	Устные ответы обучающегося на устные вопросы преподавателя
Письменная работа	Развернутый письменный ответ обучающегося на заданный вопрос за установленный промежуток времени
Тестирование	Тестирование в анкетной или электронной форме
Комбинированный опрос	Сочетание элементов предыдущих

	форм контроля в произвольной форме
Решение клинической (ситуационной) задачи	Устное либо письменное задание, направленное на разбор конкретного клинического случая
Сдача нормативов (для дисциплины «Элективны курсы по физической культуре»)	Демонстрация обучающимся навыков владения практическими манипуляциями, относящимися к изучаемой дисциплине
Отчет о состоянии пациента	Устный доклад обучающегося о состоянии пациента, результатах диагностических мероприятий, проводимом лечении и клинической динамике
Написание учебной истории болезни	Подготовка учебной истории болезни в письменном виде в соответствии с утвержденной схемой истории болезни
Зачет	
Экзамен	
Защита курсовой работы	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

№	Шифр компетенции	Вид занятий	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	**2**	**3**	**4**	**5**
РАЗДЕЛ 1. Практические занятия				
1.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	**Практические занятия**	Виды спортивной практической деятельности	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости,

				скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.
			Волейбол	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.
			Бадминтон	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.
			Атлетическая гимнастика	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения

				с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.
			Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.).
2.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Методико-практические занятия	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его

				составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и

				совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
3.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Методико-практические занятия	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное

				развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
4.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Практические занятия	Спортивные учебные отделения по видам спорта	См. ниже

Профессионально-прикладная физическая подготовка – 256 часов.

Содержание раздела составляют физические упражнения, научно-практические и специальные знания, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Он включает в себя два вида учебных занятий: теоретический и практический. Каждый вид имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

Научно-практическими и специальными знаниями, методическими и двигательными навыками и умениями по физической культуре студенты овладевают на теоретических и практических занятиях в соответствии с учебными программами по видам спорта.

Волейбол

I.Технико-тактическая подготовка

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

• основные стойки и типы перемещений;

• оптимальные по амплитуде и форме двигательное действие;

• качественный выход к мячу;

• своевременный момент обработки мяча;

• контроль за величиной усилия.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперника;

- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по волейболу.

Атлетическая гимнастика

I.Техническая подготовка

Техника упражнений

Высокая техника – основа достижения высоких спортивных результатов, залог травмобезопасности.

• Тяжелая атлетика. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствие с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

• Пауэрлифтинг. Техника упражнений: приседание, жим, тяга.

Практические занятия: совершенствование техники упражнений, индивидуализация техники в соответствие с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

• Бодибилдинг. Техника выполнения обязательных поз. Особенности техники выполнения произвольной программы.

Практические занятия: совершенствование техники обязательного и произвольного позирования, индивидуализация техники в соответствие с индивидуальными морфологическими особенностями спортсмена.

• Гиревой спорт. Техника упражнений: рывок, толчок.

Практические занятия: совершенствование техники соревновательных упражнений, индивидуализация техники в соответствие с индивидуальными биомеханическими и силовыми особенностями и возможностями спортсмена.

II. Физическая подготовка

Базовые и вспомогательные упражнения. Виды тренировки: силовая, объемно-силовая, объемная. Принципы тренировок: цикличность, этапность, изометрия, изокинетика, изотония. Методы тренировок: пирамида, "до отказа", форсированные повторения и другие.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы: наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием тренажеров и без тренажеров. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады. Заминка: упражнения на растягивание, на расслабление, на разгрузку позвоночника.

Специальная физическая подготовка: различия между тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом, бодибилдингом, гиревым спортом. Средства восстановления: физиотерапевтические, фармакологические, психолого-педагогические.

• Тяжелая атлетика. Специализированные методы и приемы достижения максимальной взрывной силы. Питание спортсмена-тяжелоатлета. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

• Пауэрлифтинг. Специализированные методы и приемы достижения максимальной силы. Питание спортсмена-пауэрлифтера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

• Бодибилдинг. Специализированные методы достижения соревновательных кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена-бодибилдера. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

Практические занятия: индивидуальные комплексы, составленные с учетом подготовки к соревнованиям.

• Гиревой спорт. Специализированные методы и приемы достижения силовой выносливости. Питание спортсмена-гиревика. Достижение и поддержание высокой спортивной формы.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по атлетическим видам спорта.

Шахматы

I. Тактическая подготовка

• Тренировка техники расчета вариантов, общие положения.

• Дерево перебора.

• Решение сложных позиций с большим числом разветвлений.

• Конкурс решения задач.

• Конкурс решения комбинаций.

• Игра в турнире.

• Разбор партий учащихся.

• Зачеты по тактике и технике эндшпиля. Обычные турнирные партии с контролем времени, соответствующие разрядным нормам турнира.

• Тематические турниры по определенным дебютам, позициям миттельшпиля и эндшпиля.

• Тематические сеансы одновременной игры против тренера или других более сильных шахматистов.

• Тренировочные партии или турниры с укороченным контролем времени: 30 мин., 15 мин., 10 мин., 5 мин. на всю партию.

• Товарищеские матчи и матч-турниры, командные и личные соревнования с другими коллективами.

Судейство и организация соревнований:

• Системы соревнований: круговая,

• Контроль времени на обдумывание ходов в партии

• Коэффициенты Бухгольца, Бергера.

II. Физическая подготовка

Сдача контрольных нормативов общей физической подготовленности.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по шахматам.

Спортивная и фитнес-аэробика

I. Практическая подготовка

• изучение и совершенствование техники выполнения базовых движений аэробики, изучение некоторых движений танцевальной аэробики и элементов;

• формирование навыка запоминания и правильного воспроизведения целых блоков аэробных связок;

• развитие умения связывать движение с музыкой;

• обучение составлению собственных композиций на основе освоенных базовых блоков;

• совершенствование физических способностей

• овладение рядом спортивных элементов сложности (группы А, В С, D по правилам FIG)

• разучивание спортивных программ (в номинациях соло, трио, группа по спортивной аэробике, в номинациях классика и степ по фитнес-аэробике).

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по аэробике.

Легкая атлетика

I.Технико-тактическая подготовка

Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1500, 2000, 3000 метров) и длинные (5000 метров и более) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания мяча, гранаты на точность и дальность.

II. Физическая подготовка

Быстрота. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

Упражнения общеразвивающего характера на основные мышечные группы. Легкоатлетические беговые и прыжковые подготовительные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка).

Спортивные и подвижные игры на плоскостных спортивных сооружениях.

III. Соревновательная деятельность

Внутренние и внешние соревнования по легкой атлетике.

4.3 Содержание самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся в рамках изучения дисциплины учебным планом не предусмотрена.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная учебная литература:

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с.
- Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
- Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

б) дополнительная литература:

- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил
- 2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил.

в) литература для факультативного чтения:

- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики,2007.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
- Баринов С.Ю. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие/ С. Ю. Баринов, М. М. Орешкин. - М.:«МГИМО-Университет», 2009.
- Баринов С.Ю. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений:Учебное пособие / Ю. Баринов, М. М. Орешкин .- 2-е изд.., перераб. и доп.: - М.:«МГИМО-Университет», 2012.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю. Спортивная культура личности: Учебное пособие. - М.: Издательство «Университетская книга», 2009.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю., Орешкин М.М. Теоретико-методологические основы инновационной системы физкультурно-

спортивной работы со студентами: Монография/ В. И. Столяров, С. Ю. Баринов, М. М. Орешкин.- М.: Издательство РАС, 2016.

- ГТО: возрождение традиций. Учебно-методическое пособие по подготовке и сдаче испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. / Андреев А.В и др; под редакцией Баринова С.Ю. – М. : Анкил, 2016.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.; «Питер», 2006.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
- Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
- Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.,2000 .
- Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб: СПбГТУ, 1998.
- Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – М., СПб…: «Питер», 2004.
- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
- Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/ А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук. – М.:Высшая школа, 1986.
- Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/В. Ю. Волков,Л. М. Волкова. – СПбГТУ.СПб, 1998.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие/ Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
- Родиченко В.С. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях/ В. С. Родиченко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
- Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова.- 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю. Теоретические основы спортивной культуры студентов: Монография / В. И. Столяров , С. Ю. Баринов; ред.

к.ф.н. Е.В. Стопникова.- 2-е изд. исправл. и дополн. –М.: Издательство «Университетская книга», 2010.

- Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография/ В. И. Столяров,С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов . – Саратов :ООО Издательский Центр «Наука», 2012. «Университетская книга», 2010.
- Баринов С.Ю. Инновационная система спортивного воспитания студентов: Методическое пособие для преподавателей – М.: Издательство «Университетская книга», 2009.

г) интернет-ресурсы и базы данных:

- Министерство спорта России. Официальный интернет-портал правовой информации. – http://www.minsport.gov.ru
- Государственный музей спорта Минспорта России – http://www.museumsport.ru
- Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) - http://www.sport.mos.ru
- Олимпийский комитет России - http://olympic.ru
- Международный олимпийский комитет - http://www.olympic.org
- Российский студенческий спортивный союз - http://studsport.ru/
- Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - http://mrsss.ru/
- Международная федерация студенческого спорта FISU - http://www.fisu.net
- ЭБС Znanium.com - www.znanium.com
- ЭБС «Университетская библиотека «Online»- http://biblioclub
- ЭБС «Юрайт»- https://biblio-online.ru

5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по дисциплине проводятся в Тренировочном зале Муниципального автономного учреждения спорта «Одинцовский спортивно-зрелищный комплекс», расположенном по адресу 143003 Московская область, г. Одинцово, ул. М. Жукова д. 22 (1 этаж), пом.54.

Оборудование:

Покрытие: спортивный паркет. Разметка (волейбол, бадминтон).

Стойки волейбольные для тренировки - 2 пары. Вышка судейская -1.

Сетки волейбольные - 2 шт. Сетки заградительные - 2 шт. Сетки разделительные - 2 шт.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРИМЕРЫ)*

6.1 Таблица критериев оценки форм текущего контроля успеваемости

п/н	Учебное отделение	Оценка	Требования
1.	Основное и спортивное учебные отделения	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; нормативы; контрольная работа.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; нормативы – сданы; контрольная работа.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; нормативы – сданы; контрольная работа.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); нормативы – сданы частично; контрольная работа – не сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); нормативы – не сданы; контрольная работа – не сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; испытания (тесты) – не сданы; нормативы – не сданы; контрольная работа – не сдана.
2.	Специальное (практика) учебное отделение (плавание)	A (90 – 95 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%;

			контрольные работы – сданы.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы –.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
3.	Специальное (практика) учебное отделение Игровые виды (н/теннис, бадминтон)	A (90 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; контрольные работы – сданы.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы – сданы.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа - сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
3.	Специальное (теория) учебное	A (90 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических занятий,

	отделение		контрольная работа – сдана.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.

При условии выполнения всех вышеперечисленных требований студентам основной группы выставляется рейтинговая оценка – 100%.

Студенты специальной группы (практика/плавание) выставляется максимальная оценка – А 95%.

Студенты специальной группы (практика/игровые виды- н/теннис, бадминтон) выставляется максимальная оценка – А 90%.

Студентам специальной группы (теория) выставляется максимальная оценка – А 90%.

Студент может быть аттестован, если его итоговая оценка равна 60 или более процентов.

Студенту, пропустившему занятие **по уважительной причине** (болезнь, временное освобождение, разрешение деканата на отсутствие на учебных занятиях и т.д.) и желающему повысить свой рейтинг, предоставляется возможность отработать пропущенные занятия до окончания семестра.

Если студент пропустил занятие **без уважительной причины** – отработка разрешается только в том случае, если студент получает за семестр менее 60%, и за отработанное занятие к рейтингу добавляется 10%.

Если студент **по уважительной причине** не выполняет контрольную работу, не сдает испытания (тесты), ему предоставляется возможность ликвидировать задолженность без потери рейтинга.

Студент, не получивший зачет на промежуточной аттестации за семестр, ликвидирует задолженность в установленные сроки. Студентам **основной группы** необходимо:

– посетить 10 практических занятий;

– выполнить контрольную работу по теории;

– выполнить нормативы.

Студентам **специальной группы (практика: бадминтон)** необходимо:

– посетить 10 практических занятий;

– выполнить контрольную работу по теории;

Студентам **специальной группы (теория)** необходимо:

– выполнить контрольную работу по теории;

Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы)

Вид практического раздела	Юн./дев.	Наименование теста
Волейбол	Юноши	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 8 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 4 попадания в площадку.
	Девушки	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 6 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 3 попадания в площадку.
	Девушки	
Бадминтон	Юноши	1. Высокая или короткая подача – 10 раз. 2. Смэш и прием смэша – 10 раз.
	Девушки	
Легкая атлетика	Юноши	1. Бег 100 метров – от 15,1 сек. 2. Бег 3 км – от 14,00 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 215 см. 4. Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров.
	Девушки	1. Бег 100 метров – от 17,5 сек. 2. Бег 2 км – от 11,35 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 170 см. 4. Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров.
Атлетическая гимнастика	Юноши	1. Подтягивание – от 9 раз 2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.
	Девушки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз. 2. Поднимание туловища – от 30 раз
	Девушки	

6.2 Критерии оценки контрольной работы

№	Вопрос	Варианты ответа

пп		
1	Перечислите методические принципы физического воспитания	1. Сознательность и активность – наглядность – доступность – систематичность - динамичность; 2. Сознательность – деятельность – доступность – систематичность - динамичность.
2	Принцип систематичности предусматривает:	1. Формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса; 2. Образ двигательного задания; 3. Определение посильного задания; 4. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.
3	Метод регламентированного упражнения предусматривает:	1. Твердо предписанную программу движений; 2. Широкое использование слова; 3. Сопоставление сил занимающихся в условиях соперничества.
4	Существует 3 последовательных этапа обучения движениям. Укажите этап 2.	1. Формирование двигательного навыка; 2. Первоначальное разучивание движения; 3. Углубленное детализированное разучивание.
5	Ловкость - это	1. Систематическое разучивание новых движений; 2. Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи; 3. Способность выполнять движения с большой амплитудой.
6	Структура подготовленности спортсмена включает в себя:	1. Техническую, тактическую, физическую, психическую; 2. Волевую, силовую, психоэмоциональную, стратегическую.
7	Какие виды спорта стимулируют рост тела?	1. Волейбол, теннис, баскетбол, бадминтон; 2. Футбол, хоккей, настольный теннис; 3. Бейсбол, фрисби, дартс, прыжки с

		шестом.
8	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.	1. Разминка, основная часть, заключительная; 2. Урочная и неурочная; 3. Тренажерный зал и спортивные игры.
9	Виды выносливости различают:	1. Беговая и прыжковая; 2. Общая и специальная; 3. Мышечная и психоэмоциональная.
10	Что определяет пульсовую «стоимость» занятия?	1. Общая плотность; 2. Моторная плотность.

Критерии оценивания результатов:
Сдано – 7 и более правильных ответов;
Не сдано – менее 7 правильных ответов.

6.3 Организация промежуточной аттестации обучающихся

Семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6

Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – **зачет**.

Содержание промежуточной аттестации: индивидуальный академический рейтинг обучающегося (ИАР) по итогам изучения дисциплины в течение всего курса.

Оценка по итогам промежуточной аттестации складывается из следующих показателей:

Форма контроля	**Коэффициент**
ИАР: Посещаемость	0,5
ИАР: Прочие формы текущего контроля	0,5

*Полный объем учебных и методических материалов, а также оценочные средства и критерии оценки, обеспечивающие реализацию программы дисциплины (практики) содержатся в электронной образовательной среде.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на методико-практических занятиях

Методико-практические занятия предусматривают формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных, компетенций, которые совершенствуются в процессе освоения учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении студентами основных методик направленных на здоровьесбережение человека.

В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые, имитационные, психотехнические игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определённой методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:

– в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к её освоению. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на практическом занятии;

– на занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания практически, под наблюдением преподавателя;

– под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполненных заданий, студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию действий, приёмов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приёмов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту и на отдыхе.

7.2 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на практических занятиях

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основного и специального (практика) учебных отделений базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению практических занятий студентами

Практические занятия могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-восстановительных, коррекционно-лечебных и других видов), как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося.

До начала практических занятий по дисциплине «Физическая культура» обучающемуся рекомендуется:

- изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе занятия.
- ознакомиться и соблюдать правила техники безопасности поведения студентов на занятиях и неукоснительно выполнять их в ходе учебно-тренировочного процесса.
- изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных).
- соблюдать функциональные и гигиенические требования к спортивной форме для практических занятий (в игровом и тренажерном зале, в бассейне на стадионе, и открытых плоскостных сооружениях).
- соблюдать требования преподавателя по методическому построению учебно-тренировочного занятия (тема, цели, учебные вопросы, план проведения занятия) с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы студентами.
- в процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи).

− в подготовительной части обязательно проводить полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Это убережёт от возможного травмирования.

− осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма, следить за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем. Использовать различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

− при разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдать следующую последовательность:

а) уяснить, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

б) внимательно посмотреть, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся);

в) если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивать это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок).

− соблюдать рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применять выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

− бережно относиться к спортсооружениям и спортинвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорить на местах занятий, не портить спортинвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках.

Методические рекомендации по выполнению нормативов общей физической подготовленности

Бег на 100 м

Забеги проводится по беговым дорожкам стадиона (200 м или 400 м). Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 2, 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право

выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Студенты выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

9. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Лист регистрации внесенных изменений
в рабочую программу дисциплины _____
(наименование дисциплины)
образовательной программы по направлению подготовки
_____
(наименование, шифр)

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

В случае внесения изменений в Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины, к Листу регистрации внесенных изменений Рабочей программы дисциплины прилагается обновленный Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины на соответствующий учебный год.