

Балаковский инженерно-технологический институт – филиал федерального  
государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Факультет атомной энергетики и технологий  
Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Элективные курсы по физической культуре  
«Общая физическая подготовка»

### **Направления подготовки**

«18.03.01 Химическая технология»

### **Основная профессиональная образовательная программа**

«Химическая технология неорганических веществ»

### **Квалификация выпускника**

Бакалавр

### **Форма обучения**

Очная

### **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения учебной дисциплины элективный курс по физической культуре «Общая физическая подготовка» является:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности
- формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### **Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Занятия по физической культуре проводятся в практической форме. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения школьной программы в области физической культуры. Логически, содержательно и методически физическая культура связана со многими дисциплинами гуманитарного цикла.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В процессе освоения данной дисциплины у студента формируются следующие компетенции:

– универсальные

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|-----------------|--|---|
| УК-3            | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде  | З-УК-3 Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии<br>У-УК-3 Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды<br>В-УК-3 Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде |
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического         |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|---|

### **Задачи воспитания, реализуемые в рамках освоения дисциплины**

В процессе освоения данной дисциплины реализуются следующие задачи воспитания:

| <b>Направление /цели</b>     | <b>Создание условий, обеспечивающих</b>   | <b>Использование воспитательного потенциала учебной дисциплины</b>  | <b>Вовлечение в разноплановую внеучебную деятельность</b>   |
|------------------------------|---|---|---|
| <b>Физическое воспитание</b> | - формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья ( <b>В8</b> ) | Использование воспитательного потенциала дисциплин «Физическая культура и «Элективные курсы по физической культуре» для:<br>- формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;<br>- формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических | 1. Проведение внутривузовских и городских соревнований по различным видам спорта;<br>2. Организация работы спортивных секций, тренажерных залов;<br>3. Участие студентов в студенческих спартакиадах, региональных, всероссийских и международных чемпионатах и первенствах по различным видам спорта, в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях;<br>4. Участие студентов в сдаче норм ГТО.<br>5. Организация и проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни (Дни здоровья, Дни донора, лекции и беседы о вреде табакокурения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотическими, психотропными и психоактивными веществами и др.).<br>Организация и участие в ежегодном легкоатлетическом пробеге, посвящённом Дню Победы. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций. |  |
|--|--|--|--|

### Структура и содержание учебной дисциплины

Дисциплина преподается студентам в 1,2,3,4,5 и 6-ом семестрах. Общая трудоемкость дисциплины в зачетные единицы не переводится и составляет 328 ак. часов.

### Календарный план

| №<br>Р<br>а<br>з<br>д<br>е<br>л<br>а | №<br>Т<br>е<br>м<br>ы | Наименование раздела (темы) дисциплины | Виды учебной деятельности (в часах) |        |              |              |           | Аттес-<br>та-<br>ция<br>раздела<br>(форма) | Макси-<br>маль-<br>ный<br>балл<br>за<br>раздел |
|--------------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|-----------|--|--|
|                                      |                       |  | Всего                               | Лекции | Лабораторные | Практические | СРС       |  |  |
| 1                                    | 1-4                   | Легкая атлетика                        | 84                                  |        |              | 80           | 4         | КН   | 20   |
| 2                                    | 2-3                   | Плавание                               | 74                                  |        |              | 64           | 10        | КН   | 10   |
| 3                                    | 4-5                   | Лыжная подготовка                      | 68                                  |        |              | 60           | 8         | КН   | 15   |
| 4                                    | 6-7                   | Атлетическая гимнастика, Аэробика      | 102                                 |        |              | 84           | 18        | КН   | 15   |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>  |                       |  | <b>328</b>                          |        |              | <b>288</b>   | <b>40</b> | <b>3</b>                                   | <b>40</b>                                      |

\* - сокращенное наименование формы контроля

\*\* - сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращенное наименование форм текущего контроля и аттестации разделов:

| Обозначение | Полное наименование  |
|-------------|----------------------|
| КН          | Контрольный норматив |
| З           | Зачет                |

**Содержание лекционного курса - не предусмотрен учебным планом**

### Перечень практических занятий

| Тема практического занятия. Задания, вопросы, отрабатываемые на практическом занятии                               | Всего часов | Учебно-методическое обеспечение |
|--|-------------|---------------------------------|
| 1  | 2           | 3                               |
| <b>Легкая атлетика. I – VI семестры</b>  | <b>80</b>   |                                 |
| 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>1.1 Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта | 4           | 1, 2, 11, 16                    |

|   |           |            |
|---|-----------|------------|
| 1.2 Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разбег 20 м. х3. Выполнение команд: на старт, марш.                                       | 6         | 1, 2,11,16 |
| 1.3 Специальные беговые упражнения. Движение руками, как при беге. Ускорение на отрезках 30-60-100 м. с низкого старта; с высокого старта.                    | 8         | 1, 2,11,16 |
| 1.4 Специальные беговые упражнения. Бег по инерции, после пробега необходимого отрезка. Повторный бег 150-600 м.  | 10        | 1, 2,11,16 |
| 1.5 Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с выходом на вираже и наоборот 60м. х3.Финиш. Пробегание финала 10х3. Пробная сдача контрольных нормативов. | 10        | 1, 2,11,16 |
| 1.6 Контрольные нормативы   | 4         | 1, 2,11,16 |
| 1.7 Специальные беговые упражнения. Техника бега на дистанции 2000, 3000м, бег по дистанции   | 8         | 1, 2,11,16 |
| 1.8 Специальные беговые упражнения. Техника бега на дистанции 500,1000м, бег по дистанции   | 8         | 1, 2,11,16 |
| 1.9 Специальные беговые упражнения, техника бега на дистанцию 100м, бег по дистанции  | 8         | 1, 2,11,16 |
| 1.10 Прыжки в длину с места   | 8         | 1, 2,11,16 |
| 1.11 Метания (мяч, граната)   | 6         | 1, 2,11,16 |
| <b>Плавание. I – VI семестры</b>  | <b>64</b> |            |
| 2.1Техника безопасности при занятиях в бассейне. Подводящие упражнения. Основные виды плавания.   | 4         | 1,2,14,17  |
| 2.2 Подводящие упражнения. Обучение технике плавания брассом.   | 6         | 1,2,14,17  |
| 2.3 Подводящие упражнения. Обучение технике плавания способом кроль   | 6         | 1,2,14,17  |
| 2.4 Подводящие упражнения. Обучение технике плавания способом «на спине».   | 6         | 1,2,14,17  |
| 2.5 Подводящие упражнения. Обучение технике плавания способом баттерфляй.   | 4         | 1,2,14,17  |
| 2.6 Подводящие упражнения. Техника поворота в воде. Совершенствование техники плавания разными стилями.   | 4         | 1,2,14,17  |
| 2.7 Подводящие упражнения. Упражнения для ног с плавательной доской. Совершенствование техники плавания разными стилями.                                      | 6         | 1,2,14,17  |
| 2.8 Подводящие упражнения. Упражнения для рук с плавательной доской. Совершенствование техники плавания разными стилями.                                      | 4         | 1,2,14,17  |
| 2.9 Подводящие упражнения. Основы техники спасения утопающего. Совершенствование техники плавания разными стилями.  | 6         | 1,2,14,17  |
| 2.10 Подводящие упражнения. Эстафеты. Совершенствование техники плавания разными стилями.   | 4         | 1,2,14,17  |
| 2.11 Подводящие упражнения. Обучение техника прыжка со стартовой тумбочки. Совершенствование техники плавания   | 6         | 1,2,14,17  |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| разными стилями.   |           |           |
| 2.12 Подводящие упражнения. Совершенствование техники плавания разными стилями.  | 6         | 1,2,14,17 |
| 2.13 Сдача контрольных нормативов.   | 2         | 1,2,14,17 |
| <b>Лыжная подготовка I-VI семестры</b>   | <b>60</b> |           |
| 3.1 Правила обращения с лыжами. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подводящие упражнения для начинающих.   | 10        | 1,2,15    |
| 3.2 Подводящие упражнения. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 2 км-девушки, 4 км –юноши.   | 10        | 1,2,15    |
| 3.3 Подводящие упражнения. Техника торможения. Совершенствование поворотов в движении. Использование изученных элементов на практике.  | 10        | 1,2,15    |
| 3.4 Подводящие упражнения. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции с использованием данного хода.   | 10        | 1,2,15    |
| 3.5 Подводящие упражнения. Основы техники попеременных ходов. Прохождение дистанции с использованием данного хода.   | 10        | 1,2,15    |
| 3.6 Подводящие упражнения. Прохождение дистанции, сдача контрольных нормативов   | 10        | 1,2,15    |
| <b>Атлетическая гимнастика I – VI семестры</b>   | <b>38</b> |           |
| Техника безопасности при работе на снарядах<br>4.1 Подъем туловища. Ноги закреплены.<br>Подъем прямых ног лежа на полу.<br>“Полувер” лежа на горизонтальной скамейке.  | 8         | 2,6,7,20  |
| 4.2 Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.<br>Разведение гантелей в стороны вверх.<br>Отжимание на брусьях 3 х 8.   | 8         | 2,6,7,20  |
| 4.3 Подтягивание на перекладине 3 х 8.<br>Сидя жим штанги с груди 4 х 8.<br>Стоя подъем штанги на бицепс 4 х 8.<br>Сгибание/разгибание рук в упоре лежа<br>Упражнения на пресс   | 8         | 2,6,7,20  |
| 4.5 Лежа жим штанги узким хватом 4 х 8.<br>Стоя хват узкий, тяга штанги до подбородка 4 х 8.<br>Приседание со штангой на плечах 3 х 10.  | 6         | 2,6,7,20  |
| 4.6 Жим штанги из-за головы сидя 3 х 8.<br>Лежа разводка гантелей 4 х 8.<br>Упражнение для мышц пресса 3 х 10  | 6         | 2,6,7,20  |
| 4.7 Сдача контрольных нормативов   | 2         | 2,6,7,20  |
| <b>Аэробика I – VI семестры</b>  | <b>46</b> |           |
| 5.1 Обучение базовым шагам: МАРШЕВЫЕ ШАГИ:<br>Basik step «B»; V Step «V»; Box step «Bs»; Step-cross «Sc»; Mambo «Mb»; Pivot «Pt»; Zorba «Zo»; Kick ball change «Kbc».<br>И.П. Лежа на спине. Руки вытянуты за головой на счет 1-2 поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой | 8         | 2,8,19    |

|  |   |        |
|--|---|--------|
| коснуться ноги: 3-4 И.П. 5-8 то же с другой ноги: 9-14 тоже выполнить на каждый счет 6 раз вдвое быстрее, не возвращаясь в И.П. 15-16 И.П.   |   |        |
| <p>5.2 Обучение базовым приставным шагам:<br/> Knee up «Ku»; Curl «Cu»; Kick «K»; Lift side «Ls»; Lange «L»; Toe touch «Tt»; Heel touch «Ht»; Pony «Po»; Scoop «Sco»; Open step (step out) «Os» («S out»).</p> <p>Для ног. И.П. Лежа на пр.боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой. На счет 1 – приподнять напряженную правую ногу вверх: 2 и п.3-8 - повторить еще 3 раза сеты 1-2. 9- приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад: 10- тоже вперед: 11-16- повторить еще 3 раза сеты 9-10. То же лежа на другом боку, другой ногой.</p> | 8 | 2,8,19 |
| <p>5.3 Различные связки</p> <p>Для мышц живота, ног. И.П. - лежа на спине. На сеты 1-2 ноги согнуты, колени к груди. 3-4- с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными .5-6 вернуться в положение севов 1-2; 7-8 вернуться в И.П. Не касаясь пятками пола. То же с отведением коленей в другую сторону.</p>   | 8 | 2,8,19 |
| <p>5.4 Различные связки</p> <p>И.П.-стоя на коленях с опорой на руки. На сеты 1-2 выпрямляя колени и опираясь на руки. Повернуть пятки вправо и поставить их на пол,3-4 и.п. ;5-8 то же в другую сторону</p>   | 6 | 2,8,19 |
| 5.5 Различные связки. (Общего воздействия) И.П. Лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, стопа правой поставлена на колено левой (также коленом вверх) На счет 1- поднимая таз прогнуться, 2-4 – повторить сеты,1-2;4-5 -опуская колени в стороны, то же с другой ноги.  | 8 | 2,8,19 |
| 5.6 Различные связки. Различные упражнения для брюшного пресса. Практическое выполнение ранее изученных упражнений.  | 8 | 2,8,19 |

### **Перечень лабораторных работ - не предусмотрен учебным планом**

#### **Задания для самостоятельной работы студентов**

| <b>Вопросы для самостоятельного изучения (задания)</b>      | <b>Всего Часов</b> | <b>Учебно-методическое обеспечение</b> |
|---|--------------------|--|
| <b>1</b>  | <b>2</b>           | <b>3</b>                               |
| <b>Легкая атлетика.</b>                                     | <b>4</b>           |  |
| 1.6 Техника бега на дистанции 2000, 3000м, бег по дистанции | 2                  | 1, 2,11,16                             |
| 1.8 Техника бега на дистанцию 100м, бег по дистанции        | 2                  | 1, 2,11,16                             |
| <b>Плавание.</b>  | <b>10</b>          |  |
| 2.2 Изучение техники плавания брассом.                      | 2                  | 1,2,14,17                              |
| 2.3 Изучение техники плавания способом кроль                | 2                  | 1,2,14,17                              |
| 2.4 Изучение техники плавания способом «на спине»           | 2                  | 1,2,14,17                              |
| 2.6 Изучение техники поворота                               | 2                  | 1,2,14,17                              |
| 2.13Обучение техника прыжка со стартовой тумбочки           | 2                  | 1,2,14,17                              |

|   |           |          |
|---|-----------|----------|
| <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>8</b>  |          |
| 3.2 Самостоятельное изучение поворотов на месте, подъёмов в гору, спусков   | 2         | 1,2,15   |
| 3.3 Самостоятельное изучение техники торможения. Совершенствование поворотов в движении.  | 2         | 1,2,15   |
| 3.4 Самостоятельное изучение техники одновременных ходов  | 2         | 1,2,15   |
| 3.5 Самостоятельное изучение основ техники попеременных ходов   | 2         | 1,2,15   |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>  | <b>10</b> |          |
| 4.2 Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.<br>Разведение гантелей в стороны вверх.<br>Отжимание на брусьях 3 x 8.  | 2         | 2,6,7,20 |
| 4.3 Подтягивание на перекладине 3 x 8.<br>Сидя жим штанги с груди 4 x 8.<br>Стоя подъем штанги на бицепс 4 x 8.<br>Сгибание/разгибание рук в упоре лежа<br>Упражнения на пресс  | 2         | 2,6,7,20 |
| 4.5 Лежа жим штанги узким хватом 4 x 8.<br>Стоя хват узкий, тяга штанги до подбородка 4 x 8.<br>Приседание со штангой на плечах 3 x 10.   | 2         | 2,6,7,20 |
| 4.6 Жим штанги из-за головы сидя 3 x 8.<br>Лежа разводка гантелей 4 x 8.<br>Упражнение для мышц пресса 3 x 10   | 4         | 2,6,7,20 |
| <b>Аэробика</b><br>Обучение базовым шагам: МАРШЕВЫЕ ШАГИ:<br>Basik step «B»; V Step «V»; Box step «Bs»; Step-cross «Sc»; Mambo «Mb»; Pivot «Pt»; Zorba «Zo»; Kick ball change «Kbc».  | <b>8</b>  | 2,8,19   |
| И.П. Лежа на спине. Руки вытянуты за головой на счет 1-2 поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги: 3-4 И.П. 5-8 то же с другой ноги: 9-14 тоже выполнить на каждый счет 6 раз вдвое быстрее, не возвращаясь в И.П. 15-16 И.П.  | 2         |          |
| Обучение базовым приставным шагам:<br>Knee up «Ku»; Curl «Cu»; Kick «K»; Lift side «Ls»; Lange «L»; Toe touch «Tt»; Heel touch «Ht»; Pony «Po»; Scoop «Sco»; Open step (step out) «Os» («S out»).   | 2         | 2,8,19   |
| Для ног. И.П. Лежа на пр.боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой. На счет 1 – приподнять напряженную правую ногу вверх: 2 и п.3-8 - повторить еще 3 раза счеты 1-2. 9- приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад: 10- тоже вперед: 11-16-повторить еще 3 раза счеты 9-10. То же лежа на другом боку, другой ногой. |           |          |
| Различные связки<br>Для мышц живота, ног. И.П. - лежа на спине. На счеты 1-2 ноги согнуты, колени к груди. 3-4- с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными .5-6 вернуться в положение счетов 1-2; 7-8 вернуться в И.П. Не касаясь пятками пола. То же с отведением коленей в другую сторону.   | 2         | 2,8,19   |



|  |   |        |
|--|---|--------|
| Различные связки<br>И.П.-стоя на коленях с опорой на руки. На счеты 1-2 выпрямляя колени и опираясь на руки. Повернуть пятки вправо и поставить их на пол,3-4 и.п. ;5-8 то же в другую сторону   | 2 | 2,8,19 |
| Различные связки. (Общего воздействия) И.П. Лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, стопа правой поставлена на колено левой (также коленом вверх) На счет 1- поднимая таз прогнуться, 2-4 – повторить счеты,1-2;4-5 -опуская колени в стороны, то же с другой ноги. | 2 | 2,8,19 |

**Расчетно-графическая работа - не предусмотрена учебным планом.**

**Курсовая работа - не предусмотрена учебным планом.**

### **Образовательные технологии**

При реализации программы по «Элективный курс по Физической культуре «Общая физическая подготовка» используются различные образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины. Реализация компетентностного подхода в учебном процессе предусматривает широкое использование различных педагогических методов: тестирование, контрольные нормативы, написание рефератов, статей и т.д. с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Каждому этапу обучения студентов соответствуют средства педагогической коммуникации, то есть образовательные технологии. Обучение организовано с использованием следующих технологий: работа в команде, игра, обучение на основе опыта, индивидуальная работа, опережающая самостоятельная работа. Сюда же отнесено обсуждение докладов студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям.

### **Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

| № п/п   | Наименование контролируемых разделов (темы) | Код и наименование индикатора достижения компетенций   | Наименование оценочного средства   |
|---|---|--|--|
| <b>Входной контроль</b>                                   |   |  |  |
| 1.  | Входной контроль                            | УК-3 (В-1)   | Контрольный норматив   |
| <b>Аттестация разделов, текущий контроль успеваемости</b> |   |  |  |
| 1   | Раздел 1. Легкая атлетика.                  | 3-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 3) – ПЗ, КУ,ФО,КН<br>3-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 7) – ПЗ, КУ,ФО,КН | Выполнение, практических заданий, контрольных упражнений, фронтального опроса, контрольных нормативов по легкой атлетике |
| 2   | Раздел 2. Плавание                          | 3-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО   | Выполнение, практических заданий,  |

|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
|                          |  | В-1 (УК- 3) – ПЗ, КУ,ФО,КН<br>3-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 7) – ПЗ, КУ,ФО,КН   | контрольных<br>упражнений,<br>фронтального опроса,<br>контрольных нормативов<br>по плаванию  |
| 3                        | Раздел 3. Лыжная<br>подготовка           | 3-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 3) – ПЗ, КУ,ФО,КН<br>3-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 7) – ПЗ, КУ,ФО,КН | Выполнение<br>практических заданий,<br>контрольных<br>упражнений,<br>фронтального опроса,<br>контрольных нормативов<br>по лыжной подготовке          |
| 4                        | Раздел 4.<br>Атлетическая<br>гимнастика. | 3-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -3) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 3) – ПЗ, КУ,ФО,КН<br>3-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>У-1 (УК -7) – ПЗ, КУ,ФО<br>В-1 (УК- 7) – ПЗ, КУ,ФО,КН | Выполнение<br>практических заданий,<br>фронтального опроса,<br>контрольных<br>упражнений,<br>контрольных нормативов<br>по атлетической<br>гимнастике |
| 5                        | Раздел 4<br>Базовая аэробика             | 3-1 (УК -3) – ПЗ<br>У-1 (УК -3) – ПЗ<br>В-1 (УК- 3) – ПЗ<br>3-1 (УК -7) – ПЗ<br>У-1 (УК -7) – ПЗ<br>В-1 (УК- 7) – ПЗ   | Освоение, выполнение<br>практических заданий на<br>занятиях аэробикой  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |
| 1                        | Зачет                                    | УК-3, УК-7   | Выполнение КН,<br>Демонстрирует<br>основные знания и<br>умения в соответствии с<br>разделами 1, 2.   |

Входной контроль предназначен для выявления уровня физической подготовленности студентов и готовности их к получению новых знаний. Оценочные средства для входного контроля представляют собой контрольные нормативы по легкой атлетике.

### Входной контроль

| Нормативы/баллы  | 3 отлично | 2 хорошо | 1 удовлетворительно |
|------------------|-----------|----------|---------------------|
| Юноши            |           |          |                     |
| Бег 100 м,(сек)  | 13.8      | 14.0     | 14.4                |
| Бег 3000 м,(сек) | 13.10     | 13.30    | 13.40               |
| Девушки          |           |          |                     |
| Бег 100 м,(сек)  | 17.5      | 17.9     | 18.0                |
| Бег 2000 м,(сек) | 11.30     | 11.50    | 12.20               |

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль и аттестация разделов программы проводится в практической форма, в форме сдачи нормативов по разделу в ходе учебных занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают контрольные нормативы по видам спорта на практических занятиях.

## Раздел 1

### 1. «Легкая атлетика»

Тема 1.6 Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).

3 задание - Бег на длинную дистанцию (2000м –д: 3000 м – ю)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер.

#### Критерии оценки:

| № п/п | Тест           | Пол | 1,2,3 курс |       |       |
|-------|----------------|-----|------------|-------|-------|
|       |                |     | «5»        | «3»   | «1»   |
| 1.    | Бег 100 м      | Д   | 16.5       | 17.8  | 18.2  |
|       |                | Ю   | 13.8       | 14.3  | 14.5  |
| 2.    | Бег 500 метров | Д   | 1.50       | 2.10  | 2.15  |
|       | Бег 1000 м     | Ю   | 3.30       | 3.40  | 4.00  |
| 3.    | Бег 3000 м     | Ю   | 13.50      | 14.00 | 14.00 |
|       | Бег 2000м      | Д   | 11.50      | 12.10 | 12.20 |

## Раздел 2

### 2.Плавание

Тема 2.13 Контрольные нормативы по плаванию

| Баллы                             |    | 3    | 2    | 1    |
|-----------------------------------|----|------|------|------|
| Плавание 50 м.<br>(вольный стиль) | Ю. | 46.0 | 50.0 | б/вр |
|                                   | Д. | 48.0 | 56.0 | б/вр |

## Раздел 3

### 3. «Лыжная подготовка»

Тема 3.6 Контрольный норматив по лыжной подготовке:

| Тест                                | Пол/баллы | 1 курс |       |       |
|-------------------------------------|-----------|--------|-------|-------|
|                                     |           | «3»    | «2»   | «1»   |
| Прохождение дистанции 3 км на лыжах | Ю         | 19.30  | 20.00 | 20.30 |
| Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Д         | 7.00   | 7.30  | 8.00  |

| Тест                                | Пол/баллы | 2 курс |       |       | 3 курс |       |       |
|-------------------------------------|-----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                                     |           | «3»    | «2»   | «1»   | «3»    | «2»   | «1»   |
| Прохождение дистанции 3 км на лыжах | Ю         | 19.00  | 19.30 | 20.00 | 18.30  | 19.00 | 19.30 |

## Раздел 4

### 4. «Атлетическая гимнастика»

Тема 4.7. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

Тренажер: турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

### Критерии оценки:

| Тест   | Пол | 1 курс |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|
|  |     | «5»    | «3» | «1» |
| 1 задание - подтягивания на высокой перекладине              | Ю   | 9      | 5   | 3   |
| 2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.                   | Ю   | 27     | 24  | 20  |
| 1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки | Д   | 9      | 5   | 3   |
| 2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.                   | Д   | 20     | 18  | 15  |

| Тест   | Пол | 2 курс |     |     | 3 курс |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
|  |     | «5»    | «3» | «1» | «5»    | «3» | «1» |
| 1 задание – подтягивания на высокой перекладине              | Ю   | 10     | 7   | 5   | 12     | 8   | 6   |
| 2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.                   | Ю   | 28     | 25  | 21  | 29     | 26  | 22  |
| 1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки | Д   | 15     | 10  | 5   | 18     | 12  | 6   |
| 2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.                   | Д   | 21     | 19  | 16  | 22     | 20  | 17  |

### Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.

3. Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.

4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

5. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

8. Биологические ритмы и работоспособность.

9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.

11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.
29. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
30. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

#### **Критерии оценки:**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Оценка «отлично»             | выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3                                 |
| Оценка «хорошо»              | выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пункта 1   |
| Оценка «удовлетворительно»   | выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3  |
| Оценка «неудовлетворительно» | выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3. |

## **Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

### **I курс**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.
3. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
4. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
5. Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.

### **II курс**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.
3. Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
5. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

### **III курс**

1. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
2. Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
3. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека? Какие изменения происходят в организме под влиянием занятий физическими упражнениями?
4. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?

5. По каким параметрам можно оценить телосложение человека? Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

**Критерии оценки:**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Оценка «отлично»             | выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3   |
| Оценка «хорошо»              | выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пункта 1             |
| Оценка «удовлетворительно»   | выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3          |
| Оценка «неудовлетворительно» | выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с ГОСТу 7.9-95. |

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

**Первый семестр (девушки)**

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |     |
|----------|--|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|          |  |                   | 8      | 6   | 4   | 2   |
| 1.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки в длину с места.  | см                | 190    | 180 | 170 | 150 |
| 2.       | Упражнения для развития мышц груди.<br>И.П.- в упоре лежа, руки на скамье;<br>сгибание – разгибание рук (отжимание).<br>Сгибание – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во<br>раз | 25     | 20  | 17  | 15  |
| 3.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30-45 <sup>0</sup> ).<br>Дыхание: поднимание – выдох, и.п.- вдох. | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60  | 50  | 40  |
| 4.       | Упражнения для развития скоростной выносливости.<br>Прыжки со скакалкой (1 мин).<br>Дыхание произвольное.  | кол-<br>во<br>раз | 150    | 140 | 130 | 110 |
| 5.       | Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах.<br>Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах.<br>Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью.              | см                | +25    | +20 | +15 | +10 |

**Второй семестр (девушки)**

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |    |    |    |
|----------|--|-------------------|--------|----|----|----|
|          |  |                   | 8      | 6  | 4  | 2  |
| 1.       | Упражнения на развитие трицепса плеча.<br>И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук.<br>Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох | кол-<br>во<br>раз | 30     | 20 | 16 | 10 |

|    |  |                   |     |     |    |    |
|----|--|-------------------|-----|-----|----|----|
| 2. | Упражнения для развития мышц спины.<br>И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища.<br>Дыхание: И.П.- вдох, при разгибании туловища – выдох.  | кол-<br>во<br>раз | 70  | 60  | 50 | 40 |
| 3. | Троеборье:<br>1). И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек);<br>2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек);<br>3). И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны. Поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 °) (30 сек).(отдых между упражнениями - 30") | Количество раз    | 110 | 100 | 90 | 80 |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.   | см                | 60  | 50  | 40 | 30 |
| 5. | Упражнения для развития мышц таза и бедра.<br>Стоя с отягощением на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания.  | кол-<br>во<br>раз | 70  | 60  | 50 | 30 |

### Третий семестр (девушки)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |     |
|----------|--|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|          |  |                   | 8      | 6   | 4   | 2   |
| 1.       | Упражнения на развитие мышц груди.<br>И.П.- в упоре на коленях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: И.П. – вдох, сгибание – выдох (1 минута).  | кол-<br>во<br>раз | 60     | 50  | 40  | 30  |
| 2.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Выпрыгивание из упора присев.  | кол-<br>во<br>раз | 40     | 30  | 20  | 15  |
| 3.       | Оценка гибкости.<br>Наклон туловища вперед сидя на полу, без сгибания ног в коленных суставах.<br>Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и вертикально расположенной стопой.   | см                | +25    | +20 | +15 | +10 |
| 4.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки на груди: поднимание туловища вперед – вверх (угол подъема 30 – 45 °).<br>Дыхание: И.П.- вдох, поднимание туловища – выдох. (1 минута). | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60  | 50  | 40  |



|    |   |                   |    |    |    |    |
|----|---|-------------------|----|----|----|----|
| 5. | Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- в висе на перекладине: поднимание коленей к груди.<br>Дыхание: И.П.- вдох, поднимание коленей – выдох. | кол-<br>во<br>раз | 50 | 40 | 30 | 20 |
|----|---|-------------------|----|----|----|----|

**Четвертый семестр (девушки)**

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |    |    |    |
|----------|--|-------------------|--------|----|----|----|
|          |  |                   | 8      | 6  | 4  | 2  |
| 1.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа спиной на наклонной доске, головой вниз, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки за головой, локти в стороны: поднимание туловища вверх – вперед.<br>Дыхание: И.П.- вдох, поднимание туловища – выдох.   | кол-<br>во<br>раз | 60     | 50 | 40 | 30 |
| 2.       | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки со скакалкой (30 сек).<br>Дыхание произвольное.  | кол-<br>во<br>раз | 85     | 80 | 75 | 70 |
| 3.       | Упражнение для развития мышц спины.<br>И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища. Дыхание: И.П.- вдох, разгибание – выдох.  | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60 | 50 | 40 |
| 4.       | Упражнения для развития мышц стопы и голени.<br>И.П.- Стоя пальцами ног на подставке, руками опереться: поднимание на носки. (1 минута).   | кол-<br>во<br>раз | 100    | 90 | 80 | 70 |
| 5.       | Троеборье:<br>1). Упражнения на развитие трицепса плеча. И.П.- руки в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (отжимание).<br>Дыхание: И.П.- вдох, разгибание – выдох (30 сек);<br>2). Упражнения на развитие мышц таза и бедер. И.П.- стоя, руки за головой, ноги на ширине плеч: глубокие приседания, спина прямая (30 сек).<br>Дыхание: И.П.- вдох, приседание – выдох.<br>3). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, руки в упоре на предплечье: удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали.(отдых между упражнениями - 30") | Количество раз    | 90     | 80 | 70 | 60 |

### Пятый семестр (девушки)

| №<br>п/п | Описание упражнения   | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |     |
|----------|---|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|          |   |                   | 8      | 6   | 4   | 2   |
| 1.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали.<br>Выполняется без задержки дыхания.   | кол-<br>во<br>раз | 80     | 70  | 60  | 50  |
| 2.       | Упражнения для оценки развития быстроты.<br>Бег в упоре с высоким подниманием бедра<br>(15 сек). Дыхание произвольное.  | кол-<br>во<br>раз | 65     | 60  | 55  | 50  |
| 3.       | Упражнение на развитие мышц груди.<br>И.П.- в упоре на коленях: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание:<br>И.П.- вдох, разгибание – выдох.  | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60  | 50  | 40  |
| 4.       | Оценка гибкости. Тест – шпагат<br>Продольный, поперечный  | граду<br>сы       | 180    | 160 | 150 | 130 |
| 5.       | Троеборье:<br>1). Упражнения для развития мышц брюшного пресса. И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в стороны: поднимание туловища вверх – вперед (30 сек);<br>2). Упражнения на координацию. И.П.- стоя в круге d=50 см: прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> , стопы параллельно (30 сек).<br>3). Упражнения для развития мышц голени и стопы. И.П.- стоя пальцами ног на подставке, руками опереться: поднимание на носки (30 сек).<br>(отдых между упражнениями - 30") | Количество баллов | 120    | 110 | 100 | 90  |

### Шестой семестр (девушки)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |     |
|----------|--|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|          |  |                   | 8      | 6   | 4   | 2   |
| 1.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки в длину с места.  | см                | 190    | 180 | 170 | 150 |
| 2.       | Упражнения для развития мышц груди.<br>И.П.- в упоре лежа, руки на скамье; сгибание – разгибание рук (отжимание).<br>Сгибание – выдох, и.п.- вдох.   | кол-<br>во<br>раз | 25     | 20  | 17  | 15  |
| 3.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30-45 <sup>0</sup> ).<br>Дыхание: поднимание – выдох, и.п.- вдох. | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60  | 50  | 40  |

|    |  |                   |     |     |     |     |
|----|--|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| 4. | Упражнения для развития скоростной выносливости.<br>Прыжки со скакалкой (1 мин).<br>Дыхание произвольное.  | кол-<br>во<br>раз | 150 | 140 | 130 | 110 |
| 5. | Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах.<br>Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. | см                | +25 | +20 | +15 | +10 |

### Первый семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |      |
|----------|--|-------------------|--------|-----|-----|------|
|          |  |                   | 8      | 6   | 4   | 2    |
| 1.       | Упражнения для развития мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук.<br>И.П.- в висе на перекладине: подтягивание хватом сверху.<br>Дыхание: подтягивание – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во<br>раз | 16     | 14  | 12  | 10   |
| 2.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки в длину с места.  | см                | 260    | 250 | 235 | 220  |
| 3.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднятие туловища и ног в сед углом ("складной нож").<br>Дыхание: сед – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во<br>раз | 35     | 30  | 25  | 20   |
| 4.       | Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах.<br>Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. | см                | +25    | +20 | +15 | +10  |
| 5.       | Упражнения для оценки и развития быстроты.<br>Челночный бег: 4 x 9 м.  | сек               | 9,4    | 9,6 | 9,8 | 10.0 |

### Второй семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |    |    |    |
|----------|--|-------------------|--------|----|----|----|
|          |  |                   | 8      | 6  | 4  | 2  |
| 1.       | Упражнения для развития мышц груди.<br>И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание).<br>Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох. | кол-<br>во<br>раз | 16     | 14 | 12 | 10 |

|    |   |                   |     |     |     |     |
|----|---|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| 2. | Упражнения на координацию.<br>И.П.- стоя в круге d=50 см, прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> стопы параллельно.<br>Следить за ритмом дыхания (30 сек).  | кол-<br>во<br>раз | 30  | 25  | 20  | 10  |
| 3. | Упражнение для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, локти в сторону: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 <sup>0</sup> ).<br>Подъем туловища – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во раз    | 70  | 60  | 50  | 40  |
| 4. | Упражнения для развития скоростной выносливости.<br>Прыжки со скакалкой (1 минута).<br>Дыхание произвольное.  | кол-<br>во раз    | 150 | 140 | 130 | 120 |
| 5. | Троеборье:<br>1). Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на спине, опираясь на предплечья, удержание прямых ног на высоте 10 см от горизонтали (30 сек);<br>2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек);<br>3). Упражнения на развитие трицепса плеча.<br>И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук (30 сек). (отдых между упражнениями - 30") | Количество раз    | 120 | 110 | 100 | 90  |

### Третий семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения   | Ед.<br>изм.       | Оценки |    |    |    |
|----------|---|-------------------|--------|----|----|----|
|          |   |                   | 8      | 6  | 4  | 2  |
| 1.       | Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.<br>И.П.- в висе на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине.<br>Дыхание: поднимание – выдох, и.п.- вдох.   | кол-<br>во<br>раз | 17     | 15 | 13 | 10 |
| 2.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>И.П.- стоя у стены: толчком двумя ногами, прыжок вверх, коснуться пальцами наивысшей точки разметки.  | см                | 65     | 60 | 55 | 45 |
| 3.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой, руки на груди: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема 30 – 45 <sup>0</sup> ) (1 минута).<br>Дыхание: подъем – выдох, и.п.- вдох. | кол-<br>во раз    | 70     | 60 | 50 | 40 |

|    |  |                   |     |     |     |     |
|----|--|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| 4. | Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. И.П.- наклон туловища вперед сидя на полу, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и вертикально расположенной стопой. | см                | +25 | +20 | +15 | +10 |
| 5. | Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (отжимание). Дыхание: сгибание – выдох, разгибание – вдох.   | кол-<br>во<br>раз | 70  | 60  | 50  | 35  |

#### Четвертый семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.       | Оценки |     |     |     |
|----------|--|-------------------|--------|-----|-----|-----|
|          |  |                   | 8      | 6   | 4   | 2   |
| 1.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Тройной прыжок с места.  | см                | 690    | 670 | 650 | 630 |
| 2.       | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. И.П.- "удержание угла" в упоре на брусьях. Без задержки дыхания.   | сек               | 15     | 13  | 11  | 9   |
| 3.       | Упражнения для развития мышц таза и бедра. Стоя с грифом на плечах, ноги на ширине плеч, стопы отведены в сторону: глубокие приседания. Спину держать прямо. Дыхание произвольное. | кол-<br>во<br>раз | 70     | 60  | 50  | 40  |
| 4.       | Оценка координации.<br>Тест на равновесие.<br>И.П.- стоя на правой ноге, левая согнута в колене, отведена в сторону и опирается в колено правой ноги                               | сек               | 40     | 30  | 20  | 10  |
| 5.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Выпрыгивание из упора присев.  | кол-<br>во<br>раз | 45     | 35  | 25  | 15  |

#### Пятый семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения   | Ед.<br>изм.       | Оценки |    |    |    |
|----------|---|-------------------|--------|----|----|----|
|          |   |                   | 8      | 6  | 4  | 2  |
| 1.       | Упражнения для развития мышц спины. И.П.- лежа лицом вниз: разгибание туловища.<br>Дыхание: разгибание – выдох, и.п. – вдох.                    | кол-<br>во<br>раз | 75     | 65 | 55 | 40 |
| 2.       | Упражнения для развития мышц груди. И.П.- в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук (отжимание).<br>Дыхание: разгибание – выдох, и.п.- вдох | кол-<br>во раз    | 16     | 14 | 13 | 10 |
| 3.       | Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки со скакалкой (30 мин).<br>Дыхание произвольное.                                    | кол-<br>во раз    | 85     | 80 | 70 | 60 |

|    |   |                |     |     |     |    |
|----|---|----------------|-----|-----|-----|----|
| 4. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки на груди: поднимание туловища вверх – вперед (угол подъема $30 - 45^{\circ}$ ) (1 минута).<br>Дыхание: подъем туловища – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во раз | 70  | 60  | 50  | 40 |
| 5. | Троеборье:<br>1). Упражнения на развитие мышц груди.<br>И.П.- в упоре лежа: сгибание и разгибание рук (30 сек);<br>2). Прыжки боком через натянутый шнур на высоте 30 см (30 сек);<br>3). Упражнения на развитие трицепса плеча.И.П.- в упоре на стуле: сгибание и разгибание рук..<br>(отдых между упражнениями - 30") | кол-<br>во раз | 130 | 120 | 110 | 95 |

#### Шестой семестр (юноши)

| №<br>п/п | Описание упражнения  | Ед.<br>изм.    | Оценки |     |     |      |
|----------|--|----------------|--------|-----|-----|------|
|          |  |                | 8      | 6   | 4   | 2    |
| 1.       | Упражнения для развития мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук.<br>И.П.- в висе на перекладине: подтягивание хватом сверху.<br>Дыхание: подтягивание – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во раз | 16     | 14  | 12  | 10   |
| 2.       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.<br>Прыжки в длину с места.  | см             | 260    | 250 | 235 | 220  |
| 3.       | Упражнения для развития мышц брюшного пресса.<br>И.П.- лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднимание туловища и ног в сед углом ("складной нож").<br>Дыхание: сед – выдох, и.п.- вдох.  | кол-<br>во раз | 35     | 30  | 25  | 20   |
| 4.       | Оценка гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах.<br>Наклон туловища вперед, стоя на скамейке, без сгибания ног в коленных суставах. Измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. | см             | +25    | +20 | +15 | +10  |
| 5.       | Упражнения для оценки и развития быстроты. Челночный бег: 4 x 9 м.   | сек            | 9,4    | 9,6 | 9,8 | 10.0 |

### Шкалы оценки образовательных достижений

| Баллы<br>(итоговой<br>рейтинговой<br>оценки) | Оценка (балл<br>за зачет)  | Требования к знаниям  |
|--|----------------------------|---|
| 100-60                                       | «зачтено»<br>- 24 балла    | <p>– Оценка «зачтено» если он имеет знания основного материала, если он прочно усвоил программный материал, последовательно, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, умеет тесно увязывать теорию с практикой, выполняет контрольные нормативы не ниже среднего уровня</p> <p>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют достаточную степень овладения программным материалом.</p>   |
| 60-0   | «не зачтено»<br>- 0 баллов | <p>– Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине, выполняет контрольный норматив ниже базового уровня.</p> <p>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрировали не высокую степень овладения программным материалом по минимальной планке.</p> |

### Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

#### Основная литература

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин. - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/106810/#1>

2. Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154151>

#### Дополнительная литература

3. Федоренко, М. С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / М. С. Федоренко, И. И. Тычин, Беляков. - Мурманск: МГТУ, 2016. - 138 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/142669/#1>

4. Стамова, Л. Г. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно-методическое пособие / составитель Л. Г. Стамова. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2018. — 83 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115047>

5. Васельцова, И. А., Белов, Д. О., Бродецкий, А. Б. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching guide: учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. —

Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145819>

6. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек: учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна: Государственный университет «Дубна», 2020. — 52 с. — ISBN 978-5-89847-594-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154502>

7. Митрофанова, А. Г. Аэробика: учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова. — 2-е изд. — Вологда: ВоГУ, 2016. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93131>

8. Буйлова, Л. А., Ежова А. В., Короткова С. Б., Крюкова О. Н. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры: учебно-методическое пособие / Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, С. Б. Короткова, О. Н. Крюкова. — Воронеж: ВГИФК, 2018. — 55 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140325>

9. Мартьянова, Л. Н., Косенович О. В. Базовые виды спорта. Волейбол: учебное пособие / составители Л. Н. Мартьянова, О. В. Косенович. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 64 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158621>

10. Рубцова, Л. В. Базовая физическая культура: учебное пособие / составители Л. В. Рубцова [и др.]. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158618>

11. Базовые виды спорта. Футбол: учебное пособие. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158622>

12. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе: учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург: ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859>

13. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово: КемГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44365>

14. Кривошеева, В. Б. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваево: КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133575>

15. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебно-методическое пособие / В. О. Морозов; научный редактор А. В. Кирьякова. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2020. — 119 с. — ISBN 978-5-9765-4425-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142301>



## Методические указания

16. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по технике плавания для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Зуева И.А., Ражникова Т. Н. - Балаково: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 16 с.

17. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по баскетболу для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч./ сост. Зуева И.А., Ражникова Т. Н.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 20 с.

18. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по аэробике для студ. заоч. формы обуч. всех спец. и напр. / сост. Ражникова Т. Н., Зуева И.А.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 12 с.

19. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельной подготовке по атлетической гимнастике для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Ражникова Т. Н, Зуева И.А. - Балаково.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 16 с.

20. Методические указания [Текст]: по дисциплине "Физическая культура" к самостоятельным занятиям по лыжной подготовке для студ. всех спец. и напр. заоч. формы обуч. / сост. Рассказов А.В. - Балаково.: БИТИ НИЯУ МИФИ, 2017. - 12 с.

### **Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

БИТИ НИЯУ МИФИ располагает следующим инвентарем и спортивными залами:  
Спортивный инвентарь:

- Мячи — волейбольные, баскетбольные, футбольные (в достаточном количестве), сетки и стойки волейбольные, баскетбольные;
- Бадминтон (комплект);
- Доски для плавания, очки, шапочки для плавания;
- Тренажеры для различных групп мышц, гири 32кг, 24кг, 16кг, 12 кг, штанги, гантели -1кг, 3кг,5кг,7кг,10кг,12кг.
- Обручи железные и с утяжелением;
- Маты;
- Теннисный стол (1 шт.), теннисные ракетки и мячи;
- Дартс (2 комплекта);
- Лыжи (в комплекте в достаточном количестве);
- Фитболы;
- Скамейки.

Спортивные залы и площадки:

- Большой игровой зал (1 - в/б площадки, 1 -б/б стандартных размеров; 2 – в/б не стандартных размеров)
- Малый зал для аэробики 6х18м.
- Тренажерный зал 6х18м.
- Бассейн 25м х 6 дорожек.
- Открытый стадион для проведения занятий по легкой атлетике, футболу с беговой дорожкой 333м.

- Теннисный корт 45мх45м.

### **Методические указания для студентов**

#### **1. Практические занятия**

Перед началом занятий внимательно ознакомиться с техникой безопасности при проведении практических занятий в игровом зале, в тренажерном зале, бассейне, во время лыжной подготовки и занятиях по легкой атлетике.

Студент должен быть готов к сдаче нормативов по физической культуре и нормам ГТО поэтому, на занятиях выполнять указания преподавателя, разминку, соблюдать дозировку упражнений, правильную технику их выполнения. При недомогании обратиться к преподавателю.

Студент, завершивший обучение по дисциплине элективный курс по физической культуре Общая физическая подготовка, должен обнаружить знание основ физической культуры, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология.

#### **2. Указания для выполнения самостоятельной работы**

На занятиях элективного курса предусмотрена самостоятельная работа студентов, которая выполняется непосредственно на занятиях под наблюдением преподавателей. Перед выполнением работы студент должен ознакомиться с поставленной задачей. Спросить, если что-то непонятно. Внимательно следить за своим самочувствием во время выполнения работы. При первых признаках недомогания прекратить выполнение упражнения, сообщить преподавателю.

### **Методические указания для преподавателей**

Занятия по элективным курсам физической культуры раздела «Общая физическая подготовка», проводятся в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология, при соблюдении правил безопасности на занятиях физической культурой. При реализации учебной программы, на практических занятиях используются различные формы и методы их проведения, используется вся спортивная база, имеющаяся в распоряжении института (игровой зал, зал сухого плавания, тренажерный зал, бассейн, стадион, беговые дорожки, лыжный инвентарь). При реализации практических занятий используется соревновательные методы, для активизации учебной деятельности используется круговая тренировка, игровые методы и другие.

В процессе обучения предусмотрено выполнение самостоятельной работы, которая проводится на занятиях под наблюдением преподавателя. Обсуждается план работы и начинается ее выполнение. В процессе выполнения работы преподаватель следит за техникой выполнения упражнения, дает рекомендации по их выполнению, исправляет ошибки.

Основная задача преподавателя - организовать работу группы, так чтобы студент получил как можно больше полезной информации на занятиях по физической культуре, смог использовать полученные знания, в дальнейшем применяя их для

самостоятельной работы на учебных занятиях, и после окончания обучения.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, предоставляют медицинские справки об освобождении и пишут реферат.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС НИЯУ МИФИ и учебным планом основной образовательной программы по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология».

Рабочую программу составил: ст. преподаватель, Зуева И.А.

Рецензент: доцент, Михайлова О.Н.

Программа одобрена на заседании УМКН 18.03.01 «Химическая технология».

Председатель учебно-методической комиссии Чернова Н.М.