

Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Утверждена
Проректором С.Ю. Роциным
«25» мая 2015 г.

С изменениями, утвержденными
приказом № 6.18.1-01/2103-01 от 21.03.2019

Автор	ст. преподаватель кафедры физического воспитания НИУ ВШЭ Федоряченко С.Н.
Число кредитов	0
Контактная работа (час.)	376
Самостоятельная работа (час.)	24
Курс	1-4
Формат изучения дисциплины	Без использования онлайн дисциплины

1. ЦЕЛЬ, РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРЕРЕКВИЗИТЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формировать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

- Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного
- отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию
- здорового образа жизни.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- навыками личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на следующих дисциплинах:

- физическая культура в объеме средней школы.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание каждой лекции включает в себя: основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта в занятиях физической культурой.

Теоретический материал дается на практических занятиях: преподаватель организует непродолжительную беседу на предложенную тему.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание: физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры, ее цель и задачи, физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Формы физического воспитания в вузе.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни. Критерии его эффективности. Факторы риска для здоровья. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической

культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 3. Основы развития физических качеств. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Методические принципы развития физических качеств. Возрастные изменения в уровне их развития. Средства и методы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Условия акцентированного развития отдельных физических качеств при коррекции телосложения, физической и функциональной подготовленности. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Значение мышечной релаксации.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Метод стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Содержание: личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности (схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы).

Для студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья:

Практический раздел. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основе использования теоретических знаний и методических умений в сочетании с разнообразными средствами физической культуры. Основными направлениями этих занятий является: обеспечение необходимой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности, освоение жизненно необходимых умений и навыков, формирование потребности в самостоятельном и регулярном использовании физической культуры и спорта в целях самосовершенствования и ведения здорового образа жизнедеятельности.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 2.1. Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Содержание: краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении учащихся во время практических занятий, роспись в журнале по технике безопасности; обучение разминочным упражнениям на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

Тема 2.2. Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге.

Содержание: специальные беговые упражнения; низкий старт из стандартного положения; низкий старт из различных исходных положений (сидя; сидя спиной вперед, лежа, со сменой ног и т.д.); средний старт, высокий старт;

Тема 2.3. Бег на короткие (60 и 100м) и средние(1000м) дистанции.

Содержание: выполнение разминочных беговых упражнений; низкий старт; стартовый разбег; специфика видов бега по дистанциям; финиширование; повторный бег; переменный

бег. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие и средние дистанции: повторное и переменное пробегание отрезков 60-100 и 400-1000 метров.

Тема 2.8. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000м девушки и 3000м юноши).

Содержание: выполнение специальных беговых упражнений на длинные дистанции (равномерный бег (2-3 км); повторный бег (800-1500 м); переменный кросс с ускорениями до 30 минут).

Тема 2.11. Эстафетный бег (передача снизу).

Содержание: классификация дистанций в эстафетном беге; пробегание этапа и передача эстафеты по прямой и виражу 4 по 100 м); бег на короткие дистанции (30-60 м) с максимальной частотой и скоростью; отработка стартового разбега при передаче эстафетной палочки.

Тема 2.4. Прыжки в длину.

Содержание: специальные упражнения прыгуна; прыжки в длину с короткого разбега; прыжки в длину с полного разбега; подготовительные и подводящие упражнения к избранному способу прыжка; разновидности прыжков с места.

Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1. Правила поведения, техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.

Содержание: краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении занимающихся во время занятий спортивными играми, роспись в журнале по технике безопасности; знакомство с правилами игры в волейбол; обучение ОРУ на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

Тема 3.2. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Содержание: стойки (высокая, средняя); перемещения (ходьба, бег, прыжки, падения); расстановка игроков на площадке; выполнение разбега- напрыгивания- толчка- удара по мячу; выполнение нападающего удара- прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Стойки и перемещения волейболиста; прием и передачи мяча на месте и в движении; одиночное и групповое блокирование; игра после блока и страховка после блока.

Тема 3.3. Техника выполнения подачи приема.

Содержание: подачи: нижняя прямая и боковая; верхняя прямая и боковая; передачи в парах: нижние, верхние, боковые; прием мяча с подачи; передачи из зон 1, 5, 6 в зону 3; учебно-тренировочные игры с заданиями.

Тема 3.4. Тактика игры в волейбол.

Содержание: выбор места игроком для получения мяча; различные варианты и схемы в нападении и защите; учебно-тренировочные игры с заданиями.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1. Правила игры в баскетбол. Техника игры в нападении.

Содержание: изучение правил игры в баскетбол; выполнение баскетбольной стойки, передвижений, стартов, поворотов, остановок баскетболиста; выполнение бросков мяча в корзину; учебно-тренировочная игра;

Тема 4.2. Техника владения мячом.

Содержание: ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча различными способами; броски мяча в корзину с места и после ведения мяча; выполнение финтов и отвлекающих движений при бросках; учебно-тренировочные игры с заданиями;

Тема 4.3. Техника игры в защите.

Содержание: выполнение защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами, бегом в различных направлениях; техника владения мячом в защите и противодействия нападающим; овладение мячом при отскоке от щита и корзины, перехваты, выбивания мяча; способы противодействия броскам в корзину; учебно-тренировочные игры с заданиями.

Тема 4.4. Тактика игры в баскетбол.

Содержание: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без него; варианты тактических систем в нападении; выполнение заслонов; выполнение быстрых прорывов; тактические действия защитника против игрока с мячом и без него; зонная и смешанная защиты, взаимодействия игроков в защите и нападении; игра с тактическими заданиями.

Раздел 5. Аэробика, шейпинг

Тема 5.1. Вводное занятие.

Содержание: правила техники безопасности на занятии шейпингом: одежда и обувь; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Напоминание о методах самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС.

Тема 5.2. Базовые шаги комплекса по шейпингу.

Содержание: приставной и открытый шаги, захлест голени назад, колено вверх, подъем ноги, касание пяткой, носком, шаг буквой V, скрестный шаг, шаг и ходьба – ноги врозь, ноги вместе и т.д.

Тема 5.3. Овладение базовыми умениями и навыками по шейпингу.

Содержание: связанное последовательное соединение базовых шагов комплекса под музыкальное сопровождение; выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки; владение техникой выполнения силовых упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой всех групп мышц: упражнения для мышц рук, ног, спины, мышц брюшного пресса; владение техникой выполнения стрейчинг-упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки для упражнений на растяжку.

Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 6.1. Вводное занятие.

Содержание: правила техники безопасности на занятии в тренажерном зале: спортивная форма; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Методы самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС. Ознакомление с оборудованием: настройки и назначение тренажеров, возможные варианты упражнений. Ознакомление с различными методиками построения тренировки: последовательность упражнений; интенсивность тренировок; средства восстановления.

Тема 6.2. Овладение техникой выполнения упражнений для мышц груди, мышц спины, плечевого пояса и рук.

Содержание: обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений: жим штанги лежа на наклонной скамье, жим гантелей лежа, лежа на горизонтальной скамье, разводка с гантелями, французский жим лежа, скручивания корпуса; тяга верхнего блока на грудь, гиперэкстензия с отягощением, тяга штанги в наклоне Пуловер, сгибание рук со штангой на парте Лари-Скотта, изолированное сгибание с упором о бедро и т.д.

Тема 6.3. Овладение техникой выполнения упражнений для мышц ног.

Содержание: обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений для мышц ног: жим ногами, поочередные сгибания ног лежа, выпады в машине Смита, разведение ног сидя, подъем на пальцы, стоя в машине Смита, скручивания корпуса и т.д.

Тема 6.4. Индивидуальные планы тренировки.

Содержание: определение индивидуальной цели конечного тренинга каждого студента; составление индивидуальных планов тренировки на основании полученной информации и работа по составленным индивидуальным планам.

Раздел 7. ПЛАВАНИЕ

Тема 7.1. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию.

Содержание: краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении учащихся во время практических занятий, роспись в журнале по технике безопасности;

обучение различным способам плавания. Обучение дыхательным упражнениям и выполнение упражнений для освоения с водой.

Тема 7.2. Кроль на груди и кроль спине.

Содержание: изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение ногами; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение ногами в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование согласования движения руками и ногами с дыханием в способе плавания кроль на груди и кроль спине.

Тема 7.3. Брасс.

Содержание: изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение ногами; изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование согласования движения руками и ногами с дыханием в способе плавания брасс.

Тема 7.3. Баттерфляй.

Содержание: изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение ногами и туловищем; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками и ногами с дыханием.

Тема 7.4. Старт и повороты.

Содержание: изучение и совершенствование техники старта и поворотов.

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья и временно освобожденных*, предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

Образовательные технологии

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья и временно освобожденных*, предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

Тематика заданий текущего контроля

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
4. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
7. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
8. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
9. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента). Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
11. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. ОЦЕНИВАНИЕ

Формы контроля знаний студентов
1,2 курсы

Тип кон- кон- троля	Форма кон- троля	1 год				2 год				Параметры **
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Текущий (неделя)	Контрольная работа	*								Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений
	Реферат									Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных
Проме- жу- точный	Зачет		*		*		*		*	Тестовый комплекс

3-4 курсы

Тип кон- кон- троля	Форма кон- троля	1 год				2 год				Параметры **
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Текущий (неделя)	Контрольная работа	*								Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений
	Реферат									Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных
Проме- жу- точный	Зачет		*		*		*		*	Тестовый комплекс

Для студентов, имеющих *основную и подготовительную группу здоровья*:

- *текущий контроль* осуществляется на практических занятиях и состоит в проверке и корректировке степени овладения студентом умений и навыков по каждому разделу программы в целом и по запланированным в разделе видам упражнений;
- *промежуточный контроль* состоит в выполнении нормативов и контрольно-тестовых заданий после прохождения каждого раздела программы;
- *итоговый контроль* состоит в выполнении обязательного теста физической подготовленности и выявляет уровень сформированности физической культуры и практических умений и навыков, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности;

Итоговая оценка складывается из положительной оценки работы студента, полученной при текущем и промежуточном контроле в процессе обучения по каждому разделу программы. Студент допускается к итоговой аттестации, если он посетил не менее 75% учебных занятий. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка соответствующих тестов по физической подготовленности. Уровень овладения дисциплины определяется в соответствии с практическими умениями и навыками.

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья и временно освобожденных*, предусматривается прохождение дисциплины и выполнение тех видов упражнений, которые

им разрешены по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением), либо они получают теоретико-методическое задание по написанию и защите реферата, объем которого составляет 8-12 страниц.

4. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Примеры заданий промежуточного /итогового контроля

Контрольные тестовые и нормативные упражнения по разделам.

Контрольные нормативы по легкой атлетике.

1. Бег на 100 метров.
2. Прыжок в длину с разбега.
3. Прыжок в длину с места.
4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».

1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой:
1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;
2. Продемонстрировать в парах:
нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз; верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.
3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).
4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).
5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).
6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).
7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.

Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».

1. Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.
2. Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.
3. Выполнить броски из-за 6м линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.
4. Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.

Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Аэробика, шейпинг».

1. Технично и правильно выполнить комплекс по шейпингу (1 курс).
2. Технично и правильно выполнить специальные силовые упражнения по шейпингу для мышц рук – минимум 15 раз, для мышц брюшного пресса – минимум 40 раз, для мышц спины – минимум 30 раз, для мышц ног – минимум 20 раз (со 2-го курса).

Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».

1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).
2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.
3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.
4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.

Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Плавание».

1. 50м кролем на груди на время;

2. 50м кролем на спине на время;
3. 50м брассом на время;
4. 50м баттерфляем на время;
5. Техника выполнения старта и поворотов.

Тесты для оценки качества освоения дисциплины

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные и в конце года как итоговые, определяющие динамику за прошедший период.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Характеристика направленности тестов	Девушки			
	Оценка в баллах (по 10-балльной шкале)			
	10	8	6	4
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	16.0	16.5	17.3	18.6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	42	32	22
3. Тест на общую выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10.30	10.55	11.20	11.40

Характеристика направленности тестов	Юноши			
	Оценка в баллах (по 10-балльной шкале)			
	10	8	6	4
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	13.4	14.0	14.6	14.9
2. Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	7	5
3. Тест на общую выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12.20	13.10	14.00	14.30

5. РЕСУРСЫ

5.1 Основная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - ЭБС znanium.com
2. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалиста / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2014 (и более поздние издания). — 494 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-4015-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – М.: ЦСПиМ, 2015 (и более поздние издания). – 149 с. - ISBN 978-5-906001-09-2.

5.2 Дополнительная литература

1. Виленский, А. В. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / А. В. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич, и др.; Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2014. – 297 с. – (Сер. "Бакалавриат") . - ISBN 978-5-406-02735-6.
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для вузов / О. Ю. Масалова; Под ред. М. Я. Виленского. – М.: КноРус, 2012. – 184 с. - ISBN 978-5-406-01030-3.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

5.3 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических/секционных занятий используется соответствующие спортивные снаряды и инвентарь