

## Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Утверждена  
Академическим руководителем  
ОП «Городское планирование»  
«19» августа 2019 г.

Автор	Булыкин О.С, доц. кафедры физического воспитания НИУ ВШЭ
Число кредитов	11
Контактная работа (час.)	288
Самостоятельная работа (час.)	112
Курс	1-4 курсы, бакалавриат «Городское планирование»
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

Тема (раздел дисциплины)	Объем в часах	Планируемые результаты обучения (ПРО), подлежащие контролю	Формы контроля
	ЛК		
	СМ		
	СР		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		Оперирует терминами физической культуры	Зачет
	16		
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.		Иллюстрирует тезисы здорового образа жизни и его составляющих	Зачет
	16		
Тема 3. Основы развития физических качеств. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Анализирует методические принципы развития физических качеств	Зачет
	16		
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Иллюстрирует личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду	Зачет
	16		

студентов.			
Раздел 2. Легкая атлетика		Иллюстрирует и анализирует правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике	Зачет
	16		
Раздел 3. Спортивные игры - волейбол		Иллюстрирует и анализирует правила поведения и безопасности по волейболу	Зачет
	16		
Раздел 4. Спортивные игры - баскетбол		Иллюстрирует и анализирует правила поведения и безопасности по баскетболу	Зачет
	16		
Раздел 5. Аэробика, шейпинг		Иллюстрирует и анализирует правила техники безопасности на занятии шейпингом	Зачет
	16		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		Овладение техникой выполнения упражнений для мышц груди, мышц спины, плечевого пояса и рук Овладение техникой выполнения упражнений для мышц ног	Зачет
	16		
Раздел 7. Плавание		Иллюстрирует и анализирует правила техники безопасности на занятии по плаванию	Зачет
	16		
Часов по видам учебных занятий:			
	112		
Итого часов:	400		

**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-операционному 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 тренировок.**

*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

Блокирующие оценки не предусмотрены.

Формы контроля знаний студентов

1,2 курсы

Тип контроля	Форма контроля	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
Промежуточный	Зачет		*		*		*		*	Тестовый комплекс

3-4 курсы

Тип контроля	Форма контроля	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
Промежуточный	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
				4 17.3 18.6 30 22 11.25 11.40
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	16.0	16.5	17.3	18.6
2. Тест на силовую подготовленность: поднятие 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
				4 4

				17.3 18.6 30 22 11.25 11.40
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

### V.1 Основная литература

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 381 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446483>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427>

### V.2 Дополнительная литература

1. Феоктистова, С. В. Психология : учебное пособие для академического бакалавриата / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 234 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-09729-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437829>
2. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/550337>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

### V.3 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических/секционных занятий используются соответствующие спортивные снаряды и инвентарь

## 6. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться

следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

6.1. *для лиц с нарушениями зрения:* в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

6.2. *для лиц с нарушениями слуха:* в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

6.3. *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:* в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.