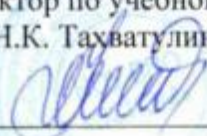


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОУ ВПО « ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖ-
МЕНТА»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и аккредитации Н.К. Тахватулина, к.ю.н.


" 5 " апреля 2015г.
М. П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Б.4.

Направление подготовки 308302 Менеджмент
Квалификация (степень) выпускника *Бакалавр*
Форма обучения *Очная*

	Очное обуче- ние
Курс	1-3
Семестр	1-6
Лекции	-
Практические (семинарские, лаборатор- ные) занятия	360
Самостоятельная работа	36
Всего часов	396
Курсовая работа	-
Зачет (семестр)	1-6
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « ЭКО »
« 11 » февраля 2015г. протокол № 11.

Заведующий кафедрой


(подпись) /Карнаухова А.А./

« 11 » февраля 2015г.
Рабочая программа согласована:
Декан факультета


(подпись) /Карнаухова А.А./

« 30 » марта 2015г.
Рабочая программа утверждена:
Председатель методической комиссии


(подпись) /Маркова Л.Л./

« 5 » апреля 2015г.

Якутск 2015

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины – формирования 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо - физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта, повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально -прикладной физической подготовки к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений;

2. Место дисциплины в структуре ОПП: Б4

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

Знать:

- влияние оздоровительной системы 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:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия, с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятиях 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 РФ,

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха при участие в массово- спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Компетенции обучающего, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетентностная карта дисциплины

Код компетенции	Компетенция
ОК - 16	Владеть средствами самостоятельного методического использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровневое описание признаков компетенции

Уровень освоения	Признаки проявления
Продвинутый (91-100 баллов)	Вести здоровый образ жизни, привлекая к нему окружающих, регулярное использование физических упражнений для укрепления своего здоровья и активной профессиональной деятельности, пропаганда о вредных привычках. Приобщение к самостоятельным физическим упражнениям. Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.
Базовый (71-90баллов)	Регулярное использование физических упражнений для здорового образа жизни, участие в спортивных соревнованиях.
Минимальный (51-70 баллов)	Нерегулярные занятия физическими упражнениями, участие в спортивных соревнованиях.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: Научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины – 396 академических часов

Вид учебной работы	Всего часов	1курс	2курс	3курс
Аудиторные занятия	396	146	144	62
В том числе:				
Лекции	0	0	0	0
Практические занятия	396	122	122	152
Семинары (методико - практические занятия)	34	12	14	4
Реферат для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

тестации (зачёт, экзамен)				
Общая трудоемкость (в часах)	396	146	144	156

5. Содержание дисциплины

Вид учебных занятий	Всего часов	1к	2к	3к
Теоретические занятия	0	0	0	0
Практические занятия	396	122	122	152
Семинары (методико -практические занятия)	34	12	12	4
Всего по дисциплине	396	146	144	156
Вид промежуточной аттестации		зачёт	зачёт	зачёт

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Название раздела дисциплины	Количество часов по разделам			
		Лекции	Практический		Контрольное тестирование
			Методико- практические занятия	Учебно- трениро- вочные занятия	
1.	Теоретический	-	-	-	-
2.	Практический	-	34	362	16
	ИТОГО:	-	34	362	16

5.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико - практических и учебно- тренировочных занятиях в учебных группах по 12-15 человек.

Методико-практические занятия
(к темам теоретического раздела) – 34 ч.

ПЕРВЫЙ КУРС

(обязательная тематика – 12 ч.)

к теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

2 часа.

к теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 2 часов.

к теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4 часа.

к теме 4. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно - тренировочного занятия.

4 часа.

ВТОРОЙ КУРС

(обязательная тематика – 12 часов)

к теме 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

4 часа.

к теме 2. Методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

4 часа.

ТРЕТИЙ КУРС

(обязательная тематика – 4 часа)

психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом 2 часа.

к теме 2. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической или тренировочной направленностью. Содержание и структура самостоятельных занятий .

2 часа

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

(обязательная тематика – 4 часа)

к теме 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом своих функциональных возможностей.

2 часа.

к теме 2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2 часа.

Учебно- тренировочные занятия.

ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ « НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения прямой подачи мяча слева, справа.
2.	12	Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа.
3.	12	Техника выполнения наката справа, слева
4.	12	Техника выполнения ударов на точность, изменяя направление и длину удара.
5.	12	Прием сложных подач нападающими ударами.
6.	12	Игра ударами «контр-топспин», подрезкой.
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований
		Всего часов за 1 курс – 122 часа
2 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		

1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.
2.	6	Специально- беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения подачи мяча: слева, справа, с вращением по часовой и против часовой стрелки.
10.	14	Техника приема мяча, после подачи с вращением по часовой и против часовой стрелки.
11.	14	Техника выполнения наката справа, слева. Основы практического обучения.
12.	14	Техника выполнения ударов «откидка» справа, слева по диагонали, по прямой.
13.	8	Техника выполнения отражения ударов «топ-спин»
14.	8	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».
15.	8	Упражнения для развития гибкости
16.	8	Упражнения для развития силы.
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей.
		Всего часов за 2 курс – 122 часа

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще - развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения подачи мяча с подрезкой.
2.	6	Техника выполнения приема мяча с подрезкой
3.	4	Техника выполнения накатов слева и справа. Работа ног при выполнении упражнения и разбор ошибок при выполнении накатов.
4.	4	Техника выполнения ударов «накат» справа, слева, по диагонали и прямой.
5.	4	Техника выполнение отражения ударов «подставкой»
6.	4	Игра «накатами», три игрока, четыре игрока.
7.	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	2	Контрольные игры и соревнования.
		Всего часов за 3 курс – 50 часов
4 К У Р С		

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.
2.	2	Специально- беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Подачи мяча всеми изученными способами.
10.	2	Чередование приема мяча всеми изученными способами.
11.	4	Тактические комбинации с использованием способа «накат».
12.	4	Применение в игре ударов в полную силу.
13.	4	Отражение ударов способом «подрезка».
14.	2	Учебная игра на удержание мяча способом «подрезкой» - 30 сек, способом «накат» - 1 мин.
15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.
17.	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях.
		Всего часов за 4 курс – 40 часов.

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова. - ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. -М.: Изд-во РУДН,1999
3. Виленский МЛ., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. -М.: Высшая школа, 1989
4. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
- 6.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1978
7. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
9. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК.1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение,1980
- 11.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр, начального, среднего и профессионального высшего

II. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 22.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М/. ФиС, 1987
- 23.Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
- 2.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.

- 24.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
- 25.Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоровья, 1987
- 26.Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Радга, 1982
- 27.Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993

**ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
« АЭРОБИКА »**

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой
2.	8	Упражнения для развития общей выносливости
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения базовых шагов классической аэробики
2.	12	Техника выполнения базовых шагов степ – аэробики.
3.	12	Техника выполнения базовых силовых упражнений без предметов.
4.	12	Техника выполнения упражнений стретчинга.
5.	12	Техника выполнения упражнений ПИЛАТЕС (базовый уровень).
6.	12	Выполнение связки на 32 счёта классической аэробики.
7.	4	Развитие силы и гибкости.
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований по фитнес-аэробике.
		Всего часов за 1 курс – 122 часа
2 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	6	Различные виды кардио-упражнений (на выносливость).
3.	2	Прыжковые упражнения.
4.	6	Общеразвивающие упражнения.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями.
6.	4	Упражнения для туловища.
7.	4	Упражнения для ног.
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения шагов и элементов танцевальной аэробики.
10.	14	Техника выполнения силовых упражнений с малым оборудованием (мячи, гантели).
11.	14	Техника выполнения комбинации из базовых шагов классической аэробики с усилениями.
12.	14	Техника выполнения комбинации из базовых шагов степ - аэробики с усилениями.
13.	8	Техника выполнения ПИЛАТЕС среднего уровня.

14.	8	Выполнение комбинаций из двух или трёх блоков с усилениями и хореографией рук.
15.	8	Упражнения для развития гибкости.
16.	8	Упражнения для развития силы.
17.	2	Положение о соревнованиях по фитнес – аэробике. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс – 122 часа

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	2	Кардио упражнения(интервальная и круговая тренировки.
3.	2	Прыжковые упражнения.
4.	2	Обще - развивающие упражнения.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.
2.	2	Упражнения для туловища.
3.	2	Упражнения для ног.
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения комбинаций классической аэробики.
2.	6	Техника выполнения комбинации степ - аэробики.
3.	4	Техника выполнения комбинаций танцевальной аэробики по стилям.
4.	4	Совершенствование техники выполнения упражнений с малым оборудованием (мячи, гантели, резиновые амортизаторы)
5.	4	Совершенствование техники выполнения ПИЛАТЕС среднего уровня
6.	4	Сочетание различных видов стретчинга
7.	2	Развитие физических качеств силы и гибкости
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	2	Контрольные упражнения(составление и выполнение связки на 32 счёта).
		Всего часов за 3 курс – 50 часов
4 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	2	Кардио - упражнения (интервальная, круговая тренировки, функциональный тренинг)
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Специальная подготовка комбинации классической аэробики (2 и более блоков)
10.	2	Специальная подготовка комбинации степ – аэробики (2 и более блоков)
11.	4	Специальная подготовка комбинации танцевальной - аэробики(2 и более блоков)
12.	4	Сочетание упражнений с различным оборудованием
13.	4	Пилатес с оборудованием
14.	2	Сочетание различных видов стретчинга
15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.

17.	2	Контрольные тесты, участие в соревнованиях, фестивалях
		Всего часов за 4 курс – 40 часов.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры, под ред. В.И. Козлова. - ФиС, 1978
- 2.Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. -М.: Изд-во РУДН,1999
6. Виленский МЛ., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. -М.: Высшая школа, 1989
7. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
- 6.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1978
9. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
- 9.Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК.1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.:Просвещение,1980
- 11.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр., начального, среднего и профессионального высшего
- 12.Аэробика. Теория и методика проведения занятий .Учебное пособие для студентов вузов физической культуры М,2006г.
- 13.Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика , М.ФФАР т.1, 2002
14. Лисицкая Л, Сиднева Л .Аэробика. Частные методики., М.ФФАР, 2002
- 15Робинсон Л, Фишер Х, Нокс Ж, Томсон Т , Пилатес - управление телом,
- 16.Официальный учебник Минск,2005

Дополнительная литература.

- 1.Б. Андерсон. Растяжка для каждого. Минск, 2002.
2. О.Буркова, Т. Лисицкая. Пилатес. Фитнес высшего качества М.,2005.
- 3.Ю. Виес. Фитнес для всех. Минск: Книжный дом, 2006.
- 4.Д. Остин. Проблемные зоны у женщин. М., 2007.
- 5.Б. Шэнфилд. Рациональный фитнес. М.: Эксмо, 2006.
- 6.И. Шипилина. Аэробика. Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2004 .

ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «Специальная медицинская группа»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
		1 курс
1.	26	Общефизические упражнения
2.	26	Упражнения для формирования навыков правильной осанки
3.	16	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение
4.	12	Шейпинг
5.	12	Звуковая гимнастика
6.	10	Пластическая гимнастика
7.	20	Упражнения на координацию движения

8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 1 курс

2 курс

1.	18	Общефизические упражнения
2.	18	Гимнастические упражнения у гимнастической стенки
3.	18	Гимнастические упражнения у гимнастической скамейки
4.	20	Гимнастические упражнения с гимнастической палкой
5.	20	Шейпинг
6.	16	Гимнастические упражнения с предметами
7.	12	Упражнения на координацию движения
8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 2 курс

3 курс

1.	8	Общефизические упражнения (в парах, тройках, группах)
2.	8	Упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры
3.	6	Упражнения прикладного характера
4.	6	Шейпинг
5.	8	Упражнения на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища
6.	6	Упражнения для мышц спины (с отягощением)
7.	8	Упражнения для мышц брюшного пресса
8.	4	Методико-практические семинары
	54	Всего за 3 курс

4 курс

1.	6	Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера)
2.	8	Упражнения для мышц брюшного пресса
3.	4	Шейпинг
4.	8	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки
5.	4	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата
6.	4	Упражнения для дыхательной гимнастики
7.	6	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение
8.	4	Методико-практические семинары
	44	Всего за 4 курс

Учебно-методическое обеспечение курса

1. Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Галкин, В.В.-Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов : рек. Учеб. метод. центром. Классич. учеб. /В.В.Галкин- М.:КНОРУС,2006.-318 с.
2. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов: рек. УМО высш. учеб. заведений /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун.-М.: Академия,2009.-256 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек УМО по образованию России/О.К.Грачев.- М.: Ростов н/Д;2005.-464 с.
4. Ильинич В.И.-Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов: доп. М-вом образования РФ/В.И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005.-366 с.
5. Ю.Д.Железняк. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие для вузов доп. УМО по пед. образованию , под. ред.Ю.Д Железняка, Ю.М.Портнова 3-е изд., стер .-М.:Академия,2008.-397с.
6. Виленский М.Я.-Физическая культура студента (Текст) : учеб. для вузов : рек. М-вом образования РФ /ред.В.И. Ильинич. –М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

П.2. Дополнительная литература

1. Лечебная физкультура (Добровольский В.К.), учебник для Вузов г.Москва.1999
2. Спортивная медицина Дубровский В.И., учебник для Вузов.г.Москва,1999
3. Помогите себе Соколов П.П., Герасимов Ю.Н., г.Москва . 2008

ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
« Атлетическая гимнастика»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Броски, толчки набивных мячей, прыжки из глубокого приседа.
2.	12	Техника выполнения упражнений на тренажёрах, дыхание, амплитуда.
3.	12	Подбор количества повторений в зависимости от цели, кол-во подходов.
4.	12	Отдых между подходами и упражнениями, подбор упражнений.
5.	12	Подбор упражнений на каждую группу мышц.
6.	12	Начальный уровень, комплекс упражнений повторно-серийным методом
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Тренажёры, блочные устройства, питание, восстановление.
		Всего часов за 1 курс – 122 часа
2 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях в тренажерном зале .
2.	6	Специально - беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Средний уровень. Комплекс упражнений методом круговой тренировки.
10.	14	Прыжки из глубокого приседа. Напрыгивание на предметы различной высоты.
11.	14	Развитие силовых способностей. Виды пауэрлифтинга.
12.	14	Техника жима штанги лёжа, приседа, становой тяги.
13.	8	Подводящие упражнения к обучению видам пауэрлифтинга.
14.	8	Развитие быстроты. Имитационные упражнения с быстрыми движения-

		ми.
15.	8	Упражнения для развития гибкости
16.	8	Стретчинг, релаксация.
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей.
		Всего часов за 2 курс – 122 часа

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще - развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Составление тренировочных программ. Развитие силы.
2.	6	Составление тренировочных программ. Увеличение мышечной массы.
3.	4	Составление тренировочных программ. Работа на рельеф.
4.	4	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой с максимальной частотой вращения.
5.	4	Спрыгивания со скамьи с последующим напрыгиванием на тумбу.
6.	4	Прыжки вверх с посильным отягощением.
7.	2	Развитие скоростно-силовой и силовой выносливости.
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	2	Промежуточные соревнования по отдельным видам пауэрлифтинга.
		Всего часов за 3 курс – 50 часов
4 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.
2.	2	Специально- беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Совершенствование силовых способностей.
10.	2	Совершенствование скоростно-силовых способностей.
11.	4	Совершенствование силовой выносливости.
12.	4	Совершенствование техники по видам пауэрлифтинга.

13.	4	Тренировочные программы на развитие гибкости.
14.	2	Подбор веса отягощения в зависимости от целей.
15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.
17.	2	Контрольные тесты, отбор лучших студентов для участия в соревнованиях.
		Всего часов за 4 курс – 40 часов.

Учебно-методическое обеспечение курса

І. Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.-ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. - М: Изд-во РУДЫ, 1999
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - М.: Юнити - Дана, 2003.
4. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие./ ред. В.П.Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989.
6. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие./ Под ред Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
7. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М: «Аспект Пресс», 1995
9. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978
10. Лаптев А. П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1990
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
12. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК. 1994
13. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988.
14. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр, начального, среднего и профессионального высшего образования» от 01.12.99 № 1025
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985
16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998
17. Теория спорта/Под ред. Платонова В.П.: Киев: Виша школа, 1987
18. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ
19. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича. — М.Тардарики. 1999
20. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие /Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ. СПб. 1998.
21. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие./ Под ред В.В. Садовского. В.З. Суровитского. Пензенская ГАСА, 1999.

ІІ. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
2. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
4. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоровья. 1987
5. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987
6. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента. вж.: Среднее профессиональное образование, 1995, № 4,5,6; 1996, № 1,2,3

ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ "БАСКЕТБОЛ"

№	Кол- во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения передачи мяча от груди двумя руками
2.	12	Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола
3.	12	Техника выполнения передачи мяча левой рукой
4.	12	Техника выполнения передачи мяча правой рукой
5.	12	Техника выполнения передачи мяча из-за головы
6.	12	Техника выполнения ведения мяча в движении
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливости
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования ,предъявляемые к участникам соревнований
		Всего часов за 1 курс-122 часа.
2 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	6	Специально-беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения остановки прыжком
10.	14	Техника выполнения штрафных бросков
11.	14	Техника выполнения трехочковых бросков
12.	14	Техника выполнения двухочковых бросков

13.	8	Техника отработки зонной защиты
14.	8	Техника отработки личной защиты
15.	8	Упражнения для развития гибкости
16.	8	Упражнения для развития силы
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс-122 часа.
3 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения на растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения финтов
2.	6	Техника выполнения ведения мяча на месте
3.	4	Техника отработки комбинаций в нападении
4.	4	Техника отработки защиты от комбинаций противника
5.	4	Техника отработки бросков с сопротивлением из-за трехочковой
6.	4	Техника отработки двухочковых бросков с сопротивлением
7.	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливости
9.	2	Контрольные игры и соревнования
		Всего часов за 3 курс- 50 часов
4 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	2	Специально-беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Передачи мяча всеми изученными способами
10.	2	Отработка защиты и нападения на одно кольцо
11.	4	Обучение техники броска по кольцу в прыжке
12.	4	Техника бросков по кольцу всеми изученными способами
13.	4	Техника ведения мяча всеми изученными способами
14.	2	Техника отработки броска по кольцу крюком
15.	2	Упражнения для развития выносливости
16.	2	Упражнения для развития координации
17.	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях

	Всего часов за 4 курс- 40 часов
--	---------------------------------

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры.
Под ред. В.И. Козлова. - ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. -М.: Изд-во РУДН,1999
9. Виленский МЛ., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. -М.: Высшая школа, 1989
10. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
12. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
- 6.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1978
11. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
9. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК.1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение,1980
- 11.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр, начального, среднего и профессионального высшего

II. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 22.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М/. ФиС, 1987
- 23.Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
- 2.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.
- 24.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
- 25.Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.:Здоровья 1987
- 26.Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Радга, 1982
- 27.Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993

ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «Волейбол»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
1.	8	Стойки
2.	8	Перемещения
3.	10	Техника передачи мяча (сверху)
4.	10	Техника приема мяча (сверху,снизу)
5.	14	Техника нападающего удара
6.	38	Общая физическая подготовка
7.	34	Игровая подготовка (3х3;4х4)

8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 1 курс

2 КУРС

1.	10	Стойки, перемещения
2.	12	Техника передачи мяча
3.	12	Техника подачи
4.	12	Техника нападения
5.	14	Техника блокирования
6.	30	Общая и специальная физическая подготовка
7.	32	Игровая подготовка
8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 2 курс

3 КУРС

1.	4	Совершенствование передвижений
2.	8	Совершенствование техники игры в нападении
3.	4	Тактика игры в нападении
4.	8	Совершенствование техники игры в защите
5.	4	Тактика игры в защите
6.	12	Общая и специальная физическая подготовка
7.	10	Игровая подготовка
8.	4	Методико-практические семинары
	54	Всего часов за 3 курс

4 КУРС

1.	6	Совершенствование техники игры в нападении
2.	6	Совершенствование тактики игры в нападении
3.	6	Совершенствование техники игры в защите
4.	6	Совершенствование тактики игры в защите
5.	6	Совершенствование техники блокирования
6.	6	Совершенствование тактики блокирования
7.	4	Игровая подготовка
8.	4	Методико-практические семинары
	44	Всего часов за 4 курс

Учебно-методическое обеспечение курса I. Рекомендуемая литература (обязательная)

- Галкин, В.В.-Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов : рек. Учеб. метод. центр. Классич. учеб. /В.В.Галкин- М.:КНОРУС,2006.-318 с.
- Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов: рек. УМО высш. учеб. заведений /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун.-М.: Академия,2009.-256 с.
- Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек УМО по образованию России/О.К.Грачев.- М.: Ростов н/Д:2005.-464 с.
- Ильинич В.И.-Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов: доп. М-вом образования РФ/В.И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005.-366 с.
- Ю.Д.Железняк. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие для вузов доп. УМО по пед. образованию , под. ред.Ю.Д Железняк, Ю.М.Портнова 3-е изд., стер .-М.:Академия, 2008.-397с.
- Виленский М.Я.-Физическая культура студента (Текст) : учеб. для вузов : рек. М-вом образования РФ /ред. В.И. Ильинич. –М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

II. Дополнительная литература.

1. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов, рек. Учеб. метод. центром
2. «Классич.учеб.»
3. Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
2.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999.
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987.
5. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья. 1987.
6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.:
7. Знание, 1987.
8. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента. Среднее
9. профессиональное образование, 1995, № 4,5,6; 1996, № 1,2,3
10. Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова.
11. - М.: Радга, 1982.
12. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным т
13. рудом. - М.: Советский спорт, 1993.

**ТЕМАТИКА УЧЕБНО — ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ».**

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	8	Беговая подготовка: бег рывками, эстафеты, полоса препятствия, с тяжестями
3	4	Специальные упражнения на гибкость, растяжка, вестибулярный аппарат
4	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1	4	Упражнения для рук и плечевого пояса, включая упражнения с отягощениями
2	4	Упражнения для туловища, включая упражнения с отягощениями
3	4	Упражнения для ног, включая упражнения с отягощениями
4	4	Упражнения для растягивания и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1	12	Техника выполнения ударов руками
2	12	Техника выполнения ударов локтями
3	12	Техника выполнения ударов ногами
4	12	Техника выполнения ударов коленями
5	12	Передвижения в стойках вперед, назад
6	12	Передвижения с ударами рук, ног и т.д.
7	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость
9	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к

		участникам соревнований
		Всего часов 1 курсу — 122 часа
2 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	6	Специальные упражнения на укрепление мышц рук, брюшного пресса и т.д.
3	2	Специальные упражнения на развитие координации
4	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении ударов руками
6	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении ударов ногами
7	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении в передвижении
8	4	Упражнения на растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9	14	Техника выполнения сваливания, подножки, зацепы, перевороты
10	14	Техника приема бросков с отрывом от ковра
11	14	Техника выполнения ударной техники рук и переход на бросок
12	14	Техника выполнения ударной техники рук + переход на бросок, переход на болевой руки
13	8	Техника выполнения болевых приемов на руки
14	8	Защита: уходы от ударов рук, ног. Контратака: ударом, броском
15	8	Упражнения для развития гибкости
16	8	Упражнения для развития силы
17	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс — 122 часа
№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	2	Специальные упражнения с отягощениями для мышц живота и спины, необходимые в рукопашном бое
3	2	Специальные упражнения с партнером, необходимые при борьбе
4	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Упражнения для рук и плечевого пояса со штангой, гантелями. Удары рук, ног

2	2	Упражнения с партнером: броски, удары в медленном темпе
3	2	Упражнения для ног с исполнением скакалок, резин для совершения ударов ногами
4	2	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1	6	Техника выполнения болевых приемов на ноги
2	6	Техника выполнения уходов от болевых приемов на руки
3	4	Техника выполнения уходов от атаки с применением бросков
4	4	Техника выполнения связок: руки-проход-бросок переход на болевой
5	4	Техника выполнения ударов руками в прыжке
6	4	Техника выполнения ударов с разворотом руки, ноги
7	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость
9	2	Контрольные игры и соревнования.
		Всего часов за 3 курс — 50 часов
4 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	2	Специальные упражнения: в парах, силовые эстафеты
3	2	Специальные игры: регби на коленях, эстафеты комбинированные
4	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями специально для рукопашного боя
6	2	Упражнения для туловища, специально для рукопашного боя
7	2	Упражнения для ног, специально для рукопашного боя
8	2	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9	2	Обусловленные медленные спаринги: с исполнением всей известной техники
10	2	Учебные спаринги 1*3 мин.
11	4	Тактика боя
12	4	Психологическая подготовка спортсмена: спаринг в защитных приспособлениях
13	4	Специальные упражнения для укрепления ударных поверхностей
14	2	Спаринги: 2*3 мин.
15	2	Упражнения для развития выносливости
16	2	Упражнения для развития координации

17	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях.
		Всего часов за 4 курс — 40 часов

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.-ФиС, 1978
- 2.Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. -М: Изд-во РУДЫ, 1999
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - М.: Юнити - Дана, 2003.
4. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие./ ред. В.П.Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989.
6. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие ./ Под ред Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
- 7.Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
- 8.Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М: «Аспект Пресс», 1995
- 9.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978
10. Лаптев А. П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1990
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
12. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК. 1994
- 13.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988.
- 14.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр, начального, среднего и профессионального высшего образования» от 01.12.99 № 1025
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985
- 16.Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /Волков В.Ю., Волкова Л.М.. СПб. гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998
- 17.Теория спорта/Под ред. Платонова В.П.: Киев: Виша школа, 1987
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ
18. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича. — М.Тардарики. 1999
19. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие /Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ. СПб. 1998.
20. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие./ Под ред В.В. Садовского. В.З. Суровитского. Пензенская ГАСА, 1999.

П. Дополнительная литература.

1. В.В. Васильев - «Физиология человека», 1984г.
 2. К. Климов - «Основы методики физического воспитания», 2001г.
 3. В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин — Техника классической борьбы», 1978г.
 4. В. Шитов - «Бокс для начинающих», 2001г.
- А. Куликов - «Кикбоксинг», 1996

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
«настольный теннис»**

ТЕСТЫ	курс	Нормативы		
		(Муж.дев.)		
		91-100Б.	71-90Б.	41-70
Подача мяча накатом	1	10	8	6
	2	12	10	8
	3	14	12	10
	4	16	14	12
Прием мяча после подачи накатом	1	9	7	5
	2	11	9	7
	3	13	11	9
	4	15	13	11
Подача мяча подрезкой	1	10	8	6
	2	12	10	8
	3	14	12	10
	4	16	14	12
Прием мяча после подрезки	1	9	7	5
	2	11	9	7
	3	13	11	9
	4	15	13	11

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
«СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ»**

Виды упражнений	Курс	нормативы					
		юноши			девушки		
		91-100Б.	71-90Б.	41-70Б.	91-100Б.	71-90Б.	41-70Б.
Подъем туловища из положения лёжа	1	20	18	15	10	8	6
	2	21	19	16	11	9	7
	3	22	20	17	12	10	8
	4	25	21	18	13	11	9
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимна- стической скамейке	1	10	8	6	6	4	3
	2	12	10	7	7	5	4
	3	14	12	8	8	6	5
	4	16	14	9	9	7	6
Из положения стоя - наклон туловища впе- ред, с касанием пола	1	15	13	10	10	8	6
	2	17	15	12	12	10	7
	3	19	17	14	14	12	8
	4	21	19	16	16	14	9

Приседание на двух ногах	1	15	13	10	8	6	3
	2	17	15	12	9	7	4
	3	19	17	14	10	8	5
	4	21	19	16	11	9	6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
«АЭРОБИКА»**

Виды упражнений	Курс	нормативы		
		91-100б.	71-90б.	41-70б.
Отжимание от гимнастиче- ской скамейки в упоре лёжа	1	15	13	10
	2	16	14	11
	3	17	15	12
	4	18	16	13
Из положения – лёжа на спине согнув ноги, подъем туловища	1	35	30	25
	2	40	35	30
	3	45	40	35
	4	50	45	40
Приседание на одной ноге, стоя на гимнастической ска- мейке, возле гладкой стена	1	12	10	8
	2	13	11	9
	3	14	12	10
	4	15	13	11
Положение – лёжа на спине, подъем прямых ног на 90 градусов	1	35	30	25
	2	40	35	30
	3	45	40	35
	4	50	45	40

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ВОЛЕЙБОЛ**

Виды упражнений	Курс	нормативы					
		юноши			девушки		
		91-100б.	71-90б.	41-70б.	91-100б.	71-90б.	41-70б.

Передача мяча сверху в парах через сетку (кол-во раз)	1	25	20	15	20	15	10
	2	30	25	18	25	18	15
	3	35	30	20	30	20	18
	4	35	30	20	30	20	18
Прием мяча снизу в парах через сетку (кол-во раз)	1	25	20	15	20	15	10
	2	30	25	18	25	18	15
	3	35	30	20	30	20	18
	4	35	30	20	30	20	18
Подача мяча через сетку на площадку (кол-во раз)	1	10	8	5	8	5	3
	2	12	10	7	10	8	5
	3	15	12	8	12	10	7
	4	15	12	8	12	10	7
Выпрыгивание на блок с низкого приседа (кол-во раз)	1	15	13	10	10	8	6
	2	18	15	12	12	10	8
	3	20	18	15	15	13	10
	4	20	18	15	15	13	10
Имитация нападающего удара (кол-во раз за 30 сек.)	1	15	13	10	10	8	5
	2	17	15	12	12	10	8
	3	20	18	15	15	12	10
	4	20	18	15	15	12	10
Челночный бег (72,4 м.), сек.	1	17,8	18,0	18,2	18,9	19,1	19,3
	2	17,6	17,8	18,0	18,7	18,9	19,1
	3	17,3	17,5	17,7	18,5	18,7	18,9
	4	17,3	17,5	17,7	18,5	18,7	18,9

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
БАСКЕТОЛ**

Виды упражнений	Курс	нормативы					
		юноши			девушки		
		91-100б.	71-90б.	41-70б.	91-100б.	71-90б.	41-70б.
Бег 20 м., сек	1	3,9	4,1	4,3	4,0	4,2	4,4
	2	3,7	3,9	4,1	3,9	4,0	4,2
	3	3,5	3,7	3,9	3,8	3,9	4,0
	4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0
Прыжок вверх (по Аблокову), см.	1	56	50	45	38	32	28
	2	60	55	50	42	35	30
	3	65	60	55	45	40	32
	4	65	62	58	45	42	35
Серийная прыгучесть за 20сек., кол-во раз	1	37	35	33	29	27	25
	2	39	37	35	31	29	27
	3	41	40	37	33	31	29
	4	41	40	37	33	31	29
Обводка 3-х стоек, сек.	1	12,7	13,0	13,3	13,3	13,6	13,8
	2	12,5	12,9	13,0	13,0	13,4	13,6
	3	12,2	12,4	12,8	12,8	13,0	13,3
	4	12,2	12,4	12,8	12,8	13,0	13,3
Перемещение в защит- ной стойке сек.	1	22,8	23,1	23,5	24,8	25,1	25,5
	2	22,4	22,9	23,3	24,2	24,8	25,2
	3	21,6	22,2	23,0	23,4	24,2	24,7
	4	21,6	22,2	23,0	23,4	24,2	24,7

20 бросков (с 4,5 м 6,25 м.) за 2 мин.4сек., очки	1	24	22	20	22	20	18
	2	26	24	22	24	22	20
	3	29	26	24	26	24	22
	4	29	26	24	26	24	22
30 штрафных бросков (сериями 1, 2, 3 броска) за 3 мин.15сек.	1	22	20	18	21	19	17
	2	24	22	20	23	21	19
	3	25	24	22	24	23	21
	4	25	24	22	25	23	22
Метание набивного мяча, м.	1	12	10	8	10	8	7
	2	14	12	10	11	10	9
	3	15	14	12	12	11	10
	4	15	14	12	12	11	10
Челночный бег (72,4 м.), сек.	1	17,8	18,0	18,2	18,9	19,1	19,3
	2	17,6	17,8	18,0	18,7	18,9	19,1
	3	17,3	17,5	17,7	18,5	18,7	18,9
	4	17,3	17,5	17,7	18,5	18,7	18,9

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

ТЕСТЫ	курс	нормативы					
		мужчины			женщины		
		91-100б.	71-90б.	41-70б.	91-100б.	71-90б.	41-70б.
Подтягивание на перекладине	1	12	10	9	-	-	-
	2	13	11	10	--	-	-
	3	14	12	11	-	-	-
	4	15	13	12	-	-	-
Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	1	-	-	-	45	40	35
	2	-	-	-	50	45	40
	3	-	-	-	55	50	45
	4	-	-	-	60	55	50
Приседание на одной ноге (мужчины 3-4 курсов без поддержки)	1	18	16	14	9	8	7
	2	20	18	16	10	9	8
	3	18	16	14	11	10	9
	4	20	18	16	12	11	10
Прыжок в длину с места	1	235	230	225	175	170	165
	2	240	235	230	180	175	170
	3	245	240	235	185	180	175

	4	250	245	240	190	185	180
Исходное положение вис на перекладине (короткий мах, прямыми ногами до касания перекладины)	1	10	9	8	-	-	-
	2	11	10	9	-	-	-
	3	12	11	10	-	-	-
	4	13	12	11	-	-	-
Отжимание (девушки от гимнастической скамейки)	1	35	30	25	20	18	16
	2	40	35	30	22	20	18
	3	45	40	35	24	22	20
	4	50	45	40	26	24	22

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ФОРМИРОВАНИЕ БАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

				2 курс			3 курс			4 курс		
				91 100б.	71 90б.	41 70б.	91 100б.	71 90б.	41 70б.	91 100б.	71 90б.	41 70б.
				40	30	25	50	40	30	60	50	30
Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	40	30	25	50	40	30	60	50	30
Приседание на 2х. ногах.	30	25	20	40	30	25	50	40	30	60	50	30

6. Контрольный раздел и промежуточная аттестация ????

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента, оценка осуществляется с использованием рейтинговой системы.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физическому воспитанию. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентов является экспертная оценка препода-

вателя:

- регулярности посещения обязательных учебных занятий (100%-«отл», 90%-«хор», 80%-«удов»).
- усвоение материала теоретического и методического разделов (определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно»).
- результатов зачетных тестов по физической подготовленности (каждый норматив оценивается в очках и оценка по физической подготовке определяется как средняя оценка тестов в очках, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко, и соответствует: 3.5 очка - «отлично», 3 очка - «хорошо», 2 очка - «удовлетворительно»).

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

В начале и в конце учебного года проводятся обязательные тесты по физической подготовленности студентов: в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце как определяющий сдвиг за прошедший учебный период.

Обязательная итоговая аттестация по физическому воспитанию

Студенты, набравшие по модульно-рейтинговой системе количество баллов не ниже чем на «удовлетворительно», аттестуются по дисциплине «Физическое воспитание» автоматически, студенты, набравшие 80% от максимально возможной суммы баллов, получают оценку «отлично», 70%-хорошо, 60%-удовлетворительно.

Условием допуска к экзаменам по физическому воспитанию является выполнение обязательных (зачетных) тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течении последнего семестра обучения не ниже «удовлетворительно».

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическое воспитание», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической, профессионально-прикладной направленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

6.1. Виды и сроки проведения тестирования

№	Тематика контрольных тестов	Сроки проведения	Разделы и темы дисциплин
1.	Общефизическая подготовленность	Сентябрь, май	Учебно - тренировочный
2.	Методико - практические знания (семинары)	Октябрь, ноябрь, май	Методико - практический
3.	Техническая подготовка по видам спорта	Ноябрь, март	Учебно - тренировочный

4.	Тактическая подготовка по видам спорта	Декабрь, апрель	Учебно – тренировочный
5.	Теоретические знания по ФК	Декабрь	Теоретический

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Характеристика направ- ленности тестов	женщины					мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно- силовую подготовлен- ность Бег - 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую под- готовленность: подни- мание, опускание туло- вища из положения лё- жа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Подтягивание на пере- кладине (кол-во раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую вынос- ливость: Бег 2000 м (мин., сек) Вес до 70 кг Вес более 70 кг Бег 3000 м (мин, сек) Вес до 85 кг Вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

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

6. Практические тесты по спортивной и технической подготовке студентов, занимающихся по видам спорта.

6.1. Комплексы тестовых заданий

- . Комплекс практических тестов для оценивания исходного физического и функционального состояния студентов 1- 4 курсов проводится в 1-3 неделю учебного года.
- . Комплекс практических тестов для оценивания итогового физического и функционального состояния студентов 1- 4 курсов проводится в 32-34 неделю учебного года.

6.2.Самостоятельная работа

6.3.1.Поддержка самостоятельной работы

«Тесты для самостоятельной подготовке к зачету по дисциплине «Физическая культура» ». Ю.В. Шиховцов.,Н.Т. Названов.

6.3.2.Тематика рефератов

Для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный период (один месяц и до конца семестра), представляется тематика рефератов и контрольных работ по теоретическому разделу программы.

1 К У Р С

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Физкультура и спорт, как социальные феномены общества
3. Современное состояние физкультуры и спорта в РФ.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
5. Физическая культура личности.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека.
8. Воздействие социально-экологических, и природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
10. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
11. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при.
12. Здоровье человека, как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.
13. Физиологические механизмы использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Структура жизнедеятельности студента и её отображение в здоровом образе жизни.
15. Здоровой образ жизни и его составляющие.
16. Основные требования к организации здорового образа жизни.

2 курс

1. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
17. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни.
18. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
19. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным

20. физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
21. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
22. Методические принципы физического воспитания.
23. Методы физического воспитания.
24. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
25. Формы занятий физическими упражнениями.
26. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
27. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивные соревнования, как средства и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
29. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивации и обоснования).

3 КУРС

1. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями.
3. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
4. Врачебный, педагогический и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
6. Определение понятия профессионально - прикладной физической (ППФП) подготовки, её цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в подготовке будущего специалиста.

4 курс

8. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств и формы её проведения.
9. Конкретное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
11. Правила и приёмы закаливания.
12. Основы рационального питания.
13. Массаж и самомассаж в системе здорового образа жизни.

7. Технические средства обучения и контроля

- . учебный мультимедийный комплекс по физической культуре (расчетная программа, обучение, контроль)
- . применение инновационных технологий оздоровительной и адаптивной физической культуры
- . видеопрограммы по обучению технических и тактических действий по видам спорта.

8. Активные методы обучения:

- . проведение подготовительной части занятия
- . проведение разминки спортивной тренировки
- . судейство массовых спортивных мероприятий
- . судейство соревнований по виду спорта.

9. Материальное обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимо:

- . закрытые и плоскостные, спортивные сооружения
- . медицинский кабинет для оказания первой медицинской помощи и контроль за прохождением медицинского осмотра, спортивное оборудование и инвентарь, согласно номенклатурного списка, утвержденного Министерством Высшего Профессионального Образования.

Приложение 1

№ п/п	НАПРАВЛЕНИЯ	КОМПЕТЕНЦИИ	НАИМЕНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ
1.	010100.62 Математика	ОК-3 ОК – 5 ОК - 4	<p>Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности</p> <p>Готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования</p>
2.	010400.62 Прикладная математика и информатика	ОК- 8 ОК- 13 ОК-16 ПК-12 ПК-13	<p>Способность самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Способность работать в коллективе и использовать нормативные правовые документы в своей деятельности;</p> <p>Способность к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию, стремление к повышению своей квалификации и мастерства;</p> <p>Способность составлять и контролировать план выполняемой работы, планировать необходимые для выполнения работы ресурсы, оценивать результаты собственной работы;</p> <p>Способность использования основ защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, основных мер по ликвидации их последствий, способность к общей оценке условий безопасности жизнедеятельности.</p>
3.	010500.62 МОАИС	ОК-3 ОК- 5 ОК- 4	<p>Приверженность этическим ценностям и здоровому образу жизни</p> <p>Готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p> <p>Выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования</p>
4.	010800.62 Механика и математическое моделирование	ОК-3 ОК-17 ОК -11	<p>Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности</p> <p>Владеть основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> <p>Способность к осуществлению воспитательной и образовательной деятельности</p>
5.	090900.62 Информационная	ОК-12	Способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, определять пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков

	безопасность	ОК-13	Способность к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК-3	Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности
6.	010700.65 «Фундаментальная математика и механика»	ОК-16	Способность к самостоятельному, методически правильному физическому совершенствованию, укреплению здоровья, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нацелен на здоровый образ жизни
		ОК-17	Способность и нацеленность на постоянное самосовершенствование в практической деятельности
		ОК-3	Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности
7.	090301.65 «Компьютерная безопасность»	ОК-11	Способность к осуществлению воспитательной и образовательной деятельности
		ОК-12	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК-11	Способность к осуществлению воспитательной и образовательной деятельности
8.	090305.65 «Информационно-аналитические системы безопасности»	ОК-12	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК-3	Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности
		ОК-17	Способность и нацеленность на постоянное самосовершенствование в практической деятельности
9.	011200.62 Физика	ОК – 5	Способность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования
		ОК – 6	Способность добиваться намеченной цели
		ОК – 11	Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни

		ОК -19	Способность применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
10	020100.62 Химия	ОК -6	Способность добиваться намеченной цели
		ОК- 19	Способность применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК- 20	Следовать этическим и правовым нормам в отношении других людей и в отношении природы, иметь чёткую ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека
11	020400.62 Биология	ОК- 1	Следовать этическим и правовым нормам в отношении других людей и в отношении природы, иметь чёткую ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека
		ОК-4	Выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования Использовать нормативные правовые документы в своей деятельности
		ОК- 5	Проявлять творческие качества
		ОК- 14	Правильно ставить цели, проявлять настойчивость и выносливость в их достижении
		ОК-15	Заботиться о качестве выполненной работы
		ОК- 16	Понимать и соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК- 17	Понимать и соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12	030300.62 Психология	ОК-6	Владеть навыками анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.
		ОК-8	Владеть способностью и готовностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести ответственность за них.
		ОК -15	Владеть способностью и готовностью к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ОК-16	Способность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности.
13	030600.62 История	ОК-18	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК- 7	Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков
		ОК-28	Стремиться к непрерывному самообучению и саморазвитию
14	030900.62 Юриспруденция	ОК-3	Приверженность к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности
		ОК- 19	Способность применить средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к

		<p>ОК-16</p> <p>ОК - 5</p>	<p>достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Способность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности.</p> <p>Использовать нормативные правовые документы в своей деятельности</p>
15	031300.62 Журналистика	<p>ОК-12</p> <p>ОК- 16</p> <p>ОК -15</p>	<p>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Способность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью и готовностью к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
16	031600.62 Реклама и связи с общественностью	<p>ОК-3</p> <p>ОК-5</p> <p>ОК- 15</p> <p>ОК- 16</p>	<p>Готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе</p> <p>Уметь использовать нормативные документы в своей деятельности</p> <p>Владеть основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> <p>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития</p>
17	032700.62 Филология	<p>ОК -3</p> <p>ОК -7</p> <p>ОК -12</p> <p>ОК - 15</p>	<p>Готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе</p> <p>Уметь критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранения последних</p> <p>Способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях</p> <p>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития</p>
18	031900.62 Международные отношения	<p>ОК-3</p> <p>ОК-6</p> <p>ОК-7</p> <p>ОК-18</p> <p>ОК-28</p>	<p>Готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе</p> <p>Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p> <p>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Стремиться к непрерывному самообучению и саморазвитию</p>

19	033000.62 Культурология	ОК – 3 ОК-21 ОК -6 ОК- 7 ОК-17	<p>Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p> <p>Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p> <p>Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
20	034700.62 Документоведение и архивоведение	ОК-11 ОК-17 ОК-21	<p>Владеть гуманистическими ценностями для сохранения и развития современной цивилизации; готовность принимать нравственные обязанности по отношению к окружающей природе, обществу, другим людям и самому себе</p> <p>Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p>
21	035700.62 Лингвистика	ОК-8 ОК- 11 ОК- 3	<p>Уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p>Стремиться к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; наметить пути и средства саморазвития</p> <p>Обладать навыками социокультурной и межкультурной коммуникации, обеспечивающими адекватность социальных и профессиональных контактов</p>
22	040100.62 Социология	ОК-17 ОК-3 ОК-6 ОК-7	<p>Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе</p> <p>Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p>
23	040400.62 Социальная работа	ОК-17 ОК-3 ОК-6 ОК-7	<p>Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе</p> <p>Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации</p> <p>Уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков</p>
24	050400.62 Психолого-педагогическое образование	ОК-6 ОК-8	<p>Владеть навыками анализа своей деятельности и умением применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.</p> <p>Владеть способностью и готовностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести ответственность за них.</p>

		ОК -15	Владеть способностью и готовностью к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ОК-16	Способность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности
25	080100.62 Экономика	ОК- 16	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		ОК-8	Владеть способностью и готовностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести ответственность за них.
		ОК-6	Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации
26	080200.62 Менеджмент	ОК-3	Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе
		ОК-6	Стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации
		ОК- 16	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
27	080500.62 Бизнес-информатика	ОК- 15	Владеть основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
		ОК- 19	Владеть способностью и готовностью к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ОК- 20	Следовать этическим и правовым нормам в отношении других людей и в отношении природы, иметь чёткую ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека
28	081100.62 Государственное и муниципальное управление	ОК-8	Владеть способностью и готовностью находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести ответственность за них.
		ОК- 20	Следовать этическим и правовым нормам в отношении других людей и в отношении природы, иметь чёткую ценностную ориентацию на сохранение природы и охрану прав и здоровья человека
		ОК-3	Готовность к кооперации с коллегами, к работе в коллективе

