

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Брилёнок Н.Б.



22 _____ 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

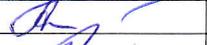
Направление подготовки бакалавриата
44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Иностранный язык

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Маркин Николай Николаевич		22.11.21
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		22.11.21
Заведующий кафедрой	Брилёнок Наиля Булатовна		22.11.21
Специалист Учебного управления	Юшинова Ирина Владимировна		24.11.21.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.14 относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана основной образовательной программы.

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами таких дисциплин, как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 2».

3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, всего - 72 часа. Продолжительность изучения дисциплины один семестр (1-ый).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		СР	
					Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	1.Теоретический блок	1		10	10	-	-	
2	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	1	1	1	1	-	-	Блиц-опрос
3	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.	1	2	1	1	-	-	Блиц-опрос Составление индивидуального комплекса физических упражнений
4	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	1	3	1	1	-	-	Блиц-опрос
5	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	4	1	1	-	-	Блиц-опрос Дневник самоконтроля
6	Тема5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	1	5	1	1	-	-	Блиц-опрос
7	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	1	6	1	1	-	-	Блиц-опрос
8	Тема 7. Методика проведения подвижных игр	1	7	1	1	-	-	Блиц-опрос Конспект подвижной игры
9	Тема 8. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.	1	8	1	1	-	-	Блиц-опрос Составление комплекса УГГ
10	Тема 9. Методика составления записи и проведения общеразвивающих	1	9	1	1	-	-	Блиц-опрос

	упражнений без предметов/с предметом							
11	Тема 10. Методика проведения спортивных праздников	1	10	1	1	-	-	Блиц-опрос Конспект спортивного праздника
12	2. Практический блок	1	11-16	-	8	-	-	Контрольные упражнения (тесты)
13	3. Блок самостоятельной подготовки	1	1-16	8	-	-	36	
14	Тема 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).	1	1-4	2	-	-	9	Защита реферата
15	Тема 2. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1	5-8	2	-	-	9	Защита реферата
16	Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	1	9-12	2	-	-	9	Защита реферата
17	Тема 4. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	13-16	2	-	-	9	Защита реферата
	Промежуточная аттестация	1						Зачет
	Итого (часов): 72			18	18	-	36	

Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины представлено тремя блоками: теоретическим, практическим и блоком самостоятельной подготовки.

Теоретический блок охватывает такие темы, как:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
7. Методика проведения подвижных игр.
8. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
9. Методика составления записи и проведения общеразвивающих упражнений без предметов/с предметом.
10. Методика проведения спортивных праздников.

Практический блок предусматривает выполнение контрольных нормативов студентами, с целью мониторинга уровня их физической и технической подготовленности.

Блок самостоятельной работы включает лекции о различных методах и методиках организации и проведения методико-практических занятий с целью последующего самостоятельного детального освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 - «Педагогическое образование» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов.
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.
- Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- Технологию игрового моделирования, направленную на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала студентами, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- Тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего и промежуточного контроля знаний, умений и навыков:
 - метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
 - метод проблемного обучения;
 - метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
 - дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.
- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела (отдельные темы по заданию преподавателя);
- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков: занятия в спортивных секциях, клубах;
- овладение методикой занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.);
- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корректирующие упражнения);
- занятия с целью активного отдыха для восстановления работоспособности;
- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы ЗНБ СГУ, периодическая литература по физической культуре, интернет-ресурсы, учебно-методические пособия и рекомендации преподавателя.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	40	15	0	20	15	100

Программа оценивания учебной деятельности студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп 1 семестр

Лекции (от 0 до 10 баллов)

1 балл присуждается за посещение и активное участие в блиц-опросах.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия (от 0 до 40 баллов)

Систематическое посещение занятий в течение семестра.

Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка реферата

– от **0** до **10** баллов;

Подготовка конспекта подвижной игры/спортивного праздника – от **0** до **5** баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от **0** до **5** баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов) - зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от **0** до **15** баллов;

- **трех** обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы

- **трех** (на выбор) тестов для студентов **подготовительной** мед. группы

- **трех** (на выбор) тестов для студентов **специальной** мед. группы

(см. Приложение 1).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо

дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов:

Для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест:

5 баллов – результат на пять очков.

4 балла – результат на четыре очка.

3 балла – результат на три очка.

2 балла – результат на два очка.

1 балл – результат на одно очко.

0-10 – «не зачтено»

11-15 – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом основной, подготовительной и специальной медицинских групп суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	0	40	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента, временно освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям

1 семестр

Лекции (от 0 до 10 баллов)

1 балл присуждается за посещение и активность на каждом лекционном занятии.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка и представление реферата – от 0 до 15 баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от 0 до 5 баллов;

Составление комплекса УГГ – от 0 до 5 баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 5 баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;

Защита темы реферата на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 8 баллов;

Подготовка конспекта подвижной игры/ спортивного праздника – от 0 до 7 баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов) - зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. Приложение 2).

Защита реферата – от 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания в методико-практических занятиях.

0-10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0-10 баллов – «не зачтено»

11-30 – «зачтено»

Требования к написанию и защите реферата

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылок на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента, временно освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям, по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом, временно освобожденным от практических занятий по медицинским показаниям, суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.

Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	0	40	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента с ограниченными возможностями, освобожденного от практических занятий

1 семестр

Лекции (от 0 до 10 баллов)

1 балл присуждается за посещение и активность на каждом лекционном занятии.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка и представление реферата – от 0 до 15 баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от 0 до 5 баллов;

Составление комплекса УГГ – от 0 до 5 баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 5 баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;

Защита темы реферата на студенческой

- научно-практической конференции – от **0** до **8** баллов;
 Подготовка конспекта подвижной игры/
 спортивного праздника – от **0** до **7** баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов) - зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. Приложение 2).

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания в методико–практических занятиях.

0-10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0-10 баллов – «не зачтено»

11-30 баллов – «зачтено»

Требования к написанию и защите реферата

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылок на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента с ограниченными возможностями, освобожденного от практических занятий, по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом с ограниченными возможностями, освобожденным от практических занятий, суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Настоящая программа имеет два следующих приложения:

1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности (см. Приложение 1).
2. Темы рефератов для студентов, временно или постоянно освобожденных от практических занятий по физической культуре (см. Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8:Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

2. Муллер А.Б., Дядичкин Н.С., Богашенко Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. 2019 г. (ЭБС Юрайт) 

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

Информационные справочные и поисковые системы: -www.informika.ru. - www.window.edu.ru. -www.wikipedia.ru и др.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий кафедра физического воспитания и спорта использует следующую материально-техническую базу:

Спортивные залы - зал для игровых видов спорта площадью 162,0 кв. м (18,0м / 9,0м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), спортивный зал общефизической подготовки, площадью 60,5 кв. м (11,0м / 5,5м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), зал для игровых видов спорта 368,9 кв. м (27,8м / 12,8м / 6,0м); учебный корпус 12 (ул. Вольская, 10 Литер А), осенью и весной занятия проходят на стадионе «Динамо» (беговая дорожка, гимнастический городок, площадка для игры в мини-футбол), на условиях аренды.

Спортивные залы оборудованы гимнастическими стенками, перекладинами для подтягивания, гимнастическими скамьями, волейбольной сеткой и баскетбольными кольцами.

На учебных занятиях используется спортивный инвентарь: секундомеры, гимнастические палки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, гантели, утяжелители, мячи, тренажеры, дартс, эспандеры, бадминтон, настольный теннис, магнитофон.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование (Иностранный язык).

Автор:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Маркин Н.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 28.05.2019 года, протокол № 8.

Примерные контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности.

Девушки

№ п/п	Наименование контрольных упражнений (тестов)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

Юноши

№ п/п	Наименование контрольных упражнений (тестов)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, ек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00

4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

Примерные контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см).
1. Бег 100 м.
2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
3. Тест Купера (12-минутное передвижение).
4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.

**Темы рефератов для студентов,
временно или постоянно освобожденных от практических занятий
по физической культуре**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы.

Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, левое и нижнее – не менее 20 мм.

Номера страниц указываются в середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру.

Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

Объем реферата: 10-12 машинописных страниц.