



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Физкультурно-оздоровительный центр

| | |
|--|--|
| | <p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p>  <p style="text-align: center;">Декан геологического факультета доцент С.И. Примина</p> <p style="text-align: center;">«23» марта 2023г.</p> |
|--|--|

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)

ЭЛК.1 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля).

Направление подготовки 05.03.01 Геология

(код, наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) подготовки Геология

(наименования профиля)

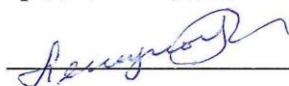
Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная

Согласовано с УМК геологического факультета

Протокол № 3 от «23» марта 2023г.

Председатель, доцент



С.И. Летунов

Рекомендовано Физкультурно-оздоровительным центром

Протокол № 9 от «21» февраля 2023г.

И.о. зав.кафедрой, доцент



И.И. Плотникова

Иркутск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| Раздел | стр. |
|--|------|
| I. Цели и задачи дисциплины (модуля) | 3 |
| II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО | 3 |
| III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля) | 4 |
| IV. Содержание и структура дисциплины (модуля) | 5 |
| 4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов | 7 |
| 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции по выбору студента» | 9 |
| 4.3 Содержание учебного материала | 10 |
| 4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ | 10 |
| 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР) | 17 |
| 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 17 |
| V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 19 |
| VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) | 19 |
| 6.1. Учебно-лабораторное оборудование | 19 |
| 6.2. Программное обеспечение | 20 |
| 6.3. Технические и электронные средства обучения | 20 |
| VII. Образовательные технологии | 20 |
| VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации | 22 |
| 8.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля | 22 |
| 8.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 27 |
| Приложение 1 | 28 |
| Приложение 2 | 38 |

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает дисциплины:

- 1) Общая физическая подготовка.
- 2) Адаптивные занятия по физической культуре и спорту (группа А, группа Б, группа студентов с ОВЗ).
- 3) Спортивные секции по выбору студента.

Студенты, в зависимости от физической подготовки, состояния здоровья и своих интересов выбирают и осваивают с первого по седьмой семестр одну из предложенных дисциплин данного модуля в объеме не менее 328 часов.

Комплектование учебных групп указанного модуля регламентировано содержанием нормативного документа «Порядок проведения и объем подготовки учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) и спорту» по программам бакалавриата, при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Целью реализации дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основные задачи модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- овладение знаниями биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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 психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей обучающихся, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для реализации и творчески обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к блоку «Дисциплины (модули)», в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Для изучения данного модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» студент, осваивающий содержание дисциплины, должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предметов «Физическая культура», «ОБЖ» в общеобразовательной школе, а также дисциплины Б1.О.08 Физическая культура и спорт.

Данная рабочая программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста. Каждая из дисциплин по физической культуре и спорту, входящих в Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: Б1 О.09 Безопасность жизнедеятельности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 05.03.01 Геология.

Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>ИДК УК 7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</p> | <p>Знать: значение физической культуры как средства физического воспитания; методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания; способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь: использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья; Достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» реализовать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня; Владеть: методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>ИДК УК 7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: способы совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Уметь: повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»</p> <p>Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, средствами профессионально-прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|--|---|

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования реализуются в университете в рамках:

– Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы, как дисциплина «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 2 зачетных единиц.

– Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения, в зачетные единицы не переводятся и не включаются в объем программы бакалавриата, программы специалитета.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в очной форме обучения в виде следующих элективных дисциплин (по выбору обучающихся): «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» и «Спортивные секции по выбору». Спортивные секции по выбору (группы спортивного совершенствования) формируется из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, применительно к избранному виду спорта. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Численность обучающихся группы спортивного совершенствования определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями ФГБОУ ВО «ИГУ» для проведения учебно-тренировочного процесса.

Комплектование учебных групп указанного модуля регламентировано Порядком проведения и объема подготовки учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) и спорту по программам бакалавриата, при реализации образовательной программы с применением исключительно ЭО и ДОТ, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ОВЗ.

Реализация дисциплин (модулей) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводится в форме практических занятий из расчета:

- 1 и 2 семестры – по 3 академических часа в неделю,
- 3 и 4 семестры – по 4 академических часа в неделю.

Начиная с 5 семестра и все последующие семестры до окончания обучения по образовательной программе, освоение блока «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организовано в объеме, определенном учебным планом, по интересам студентов в спортивных секциях (в Университете и других организациях) вне основного расписания учебных занятий, согласно расписаний секций по видам спорта.

В случае выбора дисциплины «Спортивные секции по выбору студента», в заявлении указывается наименование секции. Выбранные секции студенты 3-4 курсов могут посещать в рамках тренировочных занятий в университете и в иных организациях. В этом случае, студент предоставляет преподавателю, назначенному заведующим кафедрой, подтверждающий документ. Промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Общая продолжительность одного занятия по физической культуре и спорту – 2 академических часа. Распределение видов занятий по семестрам и количество часов, отводимое на дисциплину в семестре, определяется учебным планом.

Объем каждой из дисциплин модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 352 часа, в том числе 6 часов на зачет, из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 8 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1, 4, 7 семестрах.

**4.1.Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий
и отведенного на них количества академических часов**

| № п/п | Раздел дисциплины/тема | Семестр | Всего часов | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах) | | | | Форма текущего контроля успеваемости/ Форма промежуточной аттестации (по семестрам) | |
|--|---|----------|-------------|---|---|--------------|--|--|--|
| | | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | Самостоятельная работа (в том числе, внеаудиторная СР, КСР) | | |
| | | | | Лекция | Семинар/ Практическое, лабораторное занятие/ | Консультация | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| Дисциплина: «Общая физическая подготовка» | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 8 | | 8 | | | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (тестирование) Задания по КСР и СР Подготовка докладов | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 54 | | 44 | | 10 | | |
| 3 | Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 38 | | 38 | | | | |
| 4 | Элементы спортивной борьбы и акробатики как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 10 | | 10 | | | | |
| 5 | Миниволлей как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 10 | | 10 | | | | |
| 6 | Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 10 | | 10 | | | | |
| 7 | Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 10 | | 10 | | | | |
| 8 | Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 10 | | 10 | | | | |
| 9 | Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 72 | | 72 | | | | |
| 10 | Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 72 | | 72 | | | | |
| 11 | Спортивное ориентирование как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 28 | | 28 | | | | |
| 12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 14 | | 10 | | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-------|------------|--|------------|--|-----------|---|
| 13 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 10 | | 10 | | | |
| 14 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 352 | | 332 | | 14 | |
| Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 8 | | 8 | | | Сдача контрольных нормативов по физическому развитию (тестирование) Дневник самоконтроля |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 70 | | 60 | | 10 | |
| 3 | Адаптивная физическая подготовка | 1-7 | 94 | | 94 | | | |
| 4 | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | 1-7 | 30 | | 30 | | | |
| 5 | Миниволлей как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 20 | | 20 | | | |
| 6 | Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей | 1-7 | 84 | | 80 | | 4 | |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1-7 | 30 | | 30 | | | |
| 8 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 10 | | 10 | | | |
| 9 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 352 | | 332 | | 14 | |
| Дисциплина: «Спортивные секции по выбору студента» | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | 1-7 | 8 | | 8 | | | Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (тестирование) Участие в соревнованиях |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1-7 | 52 | | 42 | | 10 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1-7 | 40 | | 40 | | | |
| 4 | Техническая подготовка | 1-7 | 70 | | 70 | | | |
| 5 | Спортивно-тактическая подготовка | 1-7 | 60 | | 60 | | | |
| 6 | Психологическая подготовка | 1-7 | 22 | | 22 | | | |
| 7 | Соревновательная деятельность | 1-7 | 70 | | 70 | | | |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1-7 | 14 | | 10 | | 4 | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | 1-7 | 10 | | 10 | | | |
| 10 | Зачет | 1,4,7 | 6 | | | | | |
| | Итого (в часах) | | 352 | | 332 | | 14 | |

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции по выбору студента»

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|--|---|------------------|------------------------|-------------------------------|--|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 1-2 | Виды самоконтроля физкультурно-спортивной деятельности | Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба | Октябрь–май | 4 | Ведение дневника самоконтроля | Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 |
| 3-4 | Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба | Октябрь–май | 4 | Ведение дневника самоконтроля | |
| 5-7 | Малые формы физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки, подвижная перемена, попутной тренировки) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | Октябрь–май | 6 | Комплекс упражнений | |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час) | | | | 14 | | |
| Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час) | | | | 8 | | |
| Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час) | | | | 14 | | |

4.3. Содержание учебного материала

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

| № п/п | № раздела/темы дисциплины (модуля) | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) |
|--|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дисциплина: «Общая физическая подготовка» | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | Собеседование | ИДК _{УК7.1} |
| 2 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития мышц живота и спины. Упражнения для развития двигательных способностей. Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Индивидуальные упражнения с набивными мячами. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Методика проведения разминки (ОРУ). Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. | Собеседование Задания по СР | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 3 | Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей | Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Салки не попади в болото», «Пингвины с мячом». Игры с элементами легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди». Игры на свежем воздухе, эстафеты и их варианты: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Салки обыкновенные», «Салки - давай руку», «Салки – с приседаниями», «Салки – с прыжками на одной ноге», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кто первый?». Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры: «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом». Игры с элементами легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит». «Товарищ командир», «Караси и щука», «Кто обгонит?», «Невидимка», «Гонка мячей в колоннах – передача мячей сбоку, гонка мячей в колоннах – передача над головой, гонка мячей в колоннах – передача под ногами», «День ночь», «Попади в мяч», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазаньем и перелезанием. Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу». Дополнительный материал (варианты подвижных игр, составленные самим студентом, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями). | Сдача контрольных нормативов Задания по СР | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 4 | Элементы спортивной борьбы и акробатики как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений. Специальная физическая подготовка при обучении элементам спортивной борьбы и акробатике. Страховка и самостраховка. Техника безопасности при организации занятий. Обучение технике освобождения от захватов. Обучение технике перевода рывком за руку. Обучение технике перевода нырком под руку. Обучение технике освобождения от захвата за туловище и за руки. Обучение технике сбивания. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, переворот боком). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для воспитания силовой выносливости. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития гибкости. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 5 | Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападения). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 6 | Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Проведение разминки в волейболе. Поддачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. Поддачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6-8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 7 | Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Совершенствование бросков в движении. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 8 | Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей | Совершенствование техники игры в мини-футбол. (совершенствование техники ударов по мячу). Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке) Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. Закрепление техники ударов по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внешней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внутренней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью. Закрепление техники ударов по мячу головой. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Подвижная игра. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 9 | Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Выполнение строевых упражнений («равняйся!», «смирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – под руку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах). Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник–лыжи–палки). Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода. Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по совершенствованию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Торможения. Упражнения на воспитание общей выносливости. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} |
| 10 | Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей | Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития ловкости. Легкоатлетические упражнения для развития гибкости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции). Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для совершенствования техники высокого старта, | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | <p>техники бега по дистанции, прохождение поворотов). Совершенствование бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления).</p> <p>Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия). Совершенствование кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание общей выносливости.</p> | | |
| 13 | Спортивное ориентирование как средство комплексного развития двигательных способностей | <p>Ориентирование с использованием компаса и карты. Определение длины пройденного пути визуально и при помощи шагомера. Развитие общей выносливости при пробегании (бегом и на лыжах) длинных дистанций. Развитие скоростной выносливости при прохождении спортивных дистанций. Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения, зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий). Совершенствование координационных способностей при прохождении или пробегании сложных поворотов, преодолении препятствий. Понимание спортивной карты как основного элемента в спортивном ориентировании. Приобретение навыков использования условных знаков на картах в спортивном ориентировании. Обучение ориентированию на картах разного масштабах, Обучение ориентированию с помощью компаса. Ориентирование по рельефу. Освоение способов торможения и поворотов на лыжах. Изучение техники способов передвижения на хорошо подготовленной лыжне. Изучение техники способов передвижения на плохо подготовленной лыжне. Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения, зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий).</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 14 | Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей | <p>Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Группы средств ППФП. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средство профилактики профессиональных заболеваний.</p> | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 15 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | | | |
| 1 | Техника безопасности на | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | Собеседование | ИДК _{УК7.1} |

| занятиях | | | | |
|----------|---|---|--|--|
| 2 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения всех групп мышц. Упражнения для развития двигательных-координационных способностей Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Строевые приемы на занятиях по ФК. Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячами, скакалкой. Основы совершенствования физических качеств. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 3 | Адаптивная физическая подготовка | Комплексы физических упражнений по нозологическим группам: при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой и нервной системы, при нарушении осанки (кифоз, лордоз, сколиоз), опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, плоскостопие) и органов зрения (миопия). Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основы нейрофитнеса. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование Ведение дневника самоконтроля Подготовка докладов | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 4 | Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Основы терренкура и легкой атлетики. Дозированная ходьба, скандинавская ходьба с палками по ровной и пересеченной местности в различных темпах. Специальные беговые упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Совершенствование техники бега на различные дистанции и при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия (упражнения по отработке старта, техники бега по дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления). | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 5 | Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты реакции, глазомера. Эстафеты различных видов: линейная с прыжками, с лазаньем и перелазаньем, с использованием предметов (мяч, обруч, кегли и т.д.). Подвижные игры с мячом. Игры с развитием быстроты и ловкости и точности броска. Обучение играм с преимущественным развитием психических процессов: воображения, памяти, сообразительности, наблюдательности. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 6 | Атлетическая гимнастика в оздоровительной тренировке | Обучение технике базовых силовых упражнений. Запрещенные упражнения в силовой тренировке. Силовой комплекс, направленный на развитие и укрепление основных мышечных групп. Круговая тренировка. Совершенствование техники базовых силовых упражнений. Использование инвентаря: гантели, эспандеры, эластичные (гимнастические) ленты, бодибары, утяжелители и т.д. Ознакомление с основными принципами обращения с тренажерами. Обучение методике составления индивидуального тренировочного комплекса. Совершенствование силовых способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 7 | Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападение). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 8 | Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей | Обучение правилам игры в бадминтон. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон (подача и передача волана различными способами; удар на ближнюю линию и дальнюю линию, правила игры; техника безопасности игры; игры одиночные и парные). Совершенствование тактики игры в бадминтон (тактика нападения, тактика персональной защиты, тактика обманного удара, командные действия в паре, блокирование у сетки, индивидуальные действия). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. Комплексные упражнения. | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Сдача контрольных нормативов | ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} |
| Дисциплина: «Спортивные секции по выбору студента» | | | | |
| 1 | Техника безопасности при организации занятий | См. приложение 1 | Собеседование | УК-7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 4 | Психологическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 5 | Техническая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 6 | Тактическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов | УК-7 |

| | | | | |
|----|--|------------------|---|------|
| | | | Задания по СР Собеседование | |
| 7 | Интегральная подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 8 | Игровая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 9 | Соревновательная деятельность | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |
| 11 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | См. приложение 1 | Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование | УК-7 |

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений и специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, идеологическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР):

| № п/п | Тема | Задание | Формируемая компетенция | ИДК |
|-------|--|--|-------------------------|----------------------|
| 1 | Виды самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности | Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба. | УК-7 | ИДК _{УК7.1} |
| 2 | Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью | Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба. | УК-7 | ИДК _{УК7.1} |
| 3 | Малые формы физической культуры (физкультпауза, физкультминутка, подвижная перемена, попутная тренировка) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |
| 4 | Составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |
| 5 | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности (ППФП) | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности | УК-7 | ИДК _{УК7.2} |

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, одной из которых является ведение дневника самоконтроля.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В данном модуле предусмотрены следующие виды заданий:

- ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб;
- разработка содержания малых форм физической культуры;
- составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.

Комплексы представляют в виде таблицы:

| № п/п | Содержание | Дозировка Кол-во раз | ОМУ (общие методические указания – это как правильно выполнять упражнение) |
|-------|------------|-------------------------|--|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление комплексов физических упражнений для формирования надприродной телесности, укрепление здоровья – одна из форм самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах по дисциплине: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, со второго семестра – самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности,

ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень литературы:

а) основная литература

1. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. Экз. : 27.
2. Бонько, Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 : 100.00 р.
3. Павлов, А. Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю. Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с. Экз. : 27.

б) дополнительная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 : 85.00 р. Экз. : 30. УДК 378.172(57.22)(075.8)
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : Имеются экземпляры: 10.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

| | | |
|--|--|---|
| <p>Элективные курсы по физической культуре и спорту</p> | <p><i>Специализированные помещения:</i></p> <p>1. Адрес: г. Иркутск, ул. Ленина, 8: спортивные залы для занятий ОФП</p> <p>Спортивный зал(28x18)</p> <p>Фитнес-зал (10x12)</p> <p>2. Адрес: г. Иркутск, ул.Карла Маркса, 1:</p> <p>Гимнастический зал (9x18) – 162 м²</p> | <p>Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.</p> <p>Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, мячи набивные, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, ворота футбольные, щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетки для баскетбольных колец. Стойки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, степ-платформы, весы электронные медицинские, информационный щит, гантели, тонометр, степ-платформы.</p> <p>Стенка шведская, мат гимнастический, коврики гимнастические, скакалки.</p> <p>Музыкальный центр, колонка акустическая, фитболы, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические коврики, гантели, палки гимнастические деревянные, бодибары, надувные мячи, степ-платформы, перекладина универсальная, гимнастические скакамейки, стенка шведская, эспандеры, зеркала. Мячи волейбольные, мячи баскетбольные.</p> |
|--|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6:</p> <p>Спортивный зал для занятий ОФП, включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>3. Лыжная база Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 4:</p> <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 6:</p> | <p>Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степ-платформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPC-LM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E.</p> <p>Лыжи беговые STS MIX Wax (длина 180 см, 185 см, 190 см, 200см), лыжные ботинки SPRINE LOSS, (разм. 36 – 48), лыжные SPRINE 135 см лыжные автоматические крепления NNN SHAMOV 05 auto, палки лыжные прогулочные B217 дюралюминий 135-150 см.</p> <p>палки, Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 160 Алюминиевые беговые палки GEKARS EXPERT PLUS капкан/пробка 160 см Беговые палки OW DIAMOND 600 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 38 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 42 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 43 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 44 Ботинки для беговых лыж комбинированные SNS размер 45 Крепление для беговых лыж Крепления беговые AUTO T3ILVER S 51208 Крепления для беговых лыж PROLINK ACCESS SKATE Крепления для беговых лыж размер L (40-47) NNN Крепления для беговых лыж размер M (35-42) NNN Лестница для гимнастики 0001635088 Лыжи беговые пластиковые комбинированные 182 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 190 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 195 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 200 см Лыжные ботинки MARAX MXN 400 Лыжные ботинки TREK Level 3 черн/син NNN Лыжные ботинки TREK Level 4 черн/сер NNN Лыжные палки 140 см; лыжные палки 145 см; лыжные палки 150 см; лыжные палки 160 см; лыжные палки 165 см Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 145 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 150 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 155 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 160 Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 150 Степ доска (3 уровня) 1804EG Универсальные крепления стандарта NNN NIS Rottefella Степ доска длинная – 16 Степ подставки короткие – 64 Скакалки – 74 Лестница гимнастическая – 6 Палка гимнастическая пластиковая – 14 Палка гимнастическая деревянная – 18 Мяч набивной – 6 Мяч силиконовый легкий – 30 Лестница координационная – 1 Коврик гимнастический – 38 Маты – 8 Гантели – 90 пластиковые + 12 металлические</p> |
|--|--|

6.2. Лицензионное и программное обеспечение:

Adobe acrobat reader DC;
Audacity;
Firefox;
Google Chrome;
Kaspersky AV;
MS Office 2007.

6.3. Технические и электронные средства:

Электронное обучение студентов университета при использовании дистанционных образовательных технологиях происходит по электронному ресурсу «Eduka» и «Microsoft Teams».

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при компетентном подходе предусматривают широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Предлагается 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.;

– технологии игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении;

– тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового 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 обучающихся, 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, подготовка докладов, ведение дневника самоконтроля.

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.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Материалы для проведения текущего контроля знаний студентов по дисциплинам: «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции по выбору студента»:

| № | Содержание контроля | Контролируемые дисциплины (темы дисциплины) | Контролируемые компетенции/ индикаторы |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Сдача контрольных нормативов (тестирование) | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции по выбору студента | УК-7 ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.1} ИДК _{УК7.2} ИДК _{УК7.1} |
| 2 | Оценка объема двигательной активности (посещение занятий) | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции по выбору студента | |
| 3 | Демонстрация техники выполнения двигательных действий | Общая физическая подготовка Спортивные секции по выбору студента | |
| 4 | Дневник самоконтроля: ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: проба Штанге, проба Генче, ортостатическая проба. 1-2 семестр | Адаптивные занятия по физической культуре и спорту | |
| | Самостоятельное проведение функциональных проб: проба Штанге, проба Генче, ортостатическая проба. 3-4 семестр | | |
| 5 | Подготовка докладов | Адаптивные занятия по физической культуре и спорту | |
| 6 | Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции по выбору студента | ИДК _{УК7.2} |
| 7 | Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминутки, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей | Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции по выбору студента | ИДК _{УК7.2} |

8.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля:

1) Сдача контрольных нормативов (тестирование) (См. приложение 2):

1.1. Студенты по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции по выбору студента» выполняют:

1. Тест «Бег на 100 м (сек)».
2. Тест «Челночный бег 3 x 10 м (сек)».
3. Тест «Бег на 1000 м (юноши), 500 м (девушки) мин, сек».
4. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту (кол-во раз)».
5. Тест Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) кол-во раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) кол-во раз.
6. Тест «Прыжок в длину с места».
7. Тест Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
8. Тест «12 – минутный тест ходьбы и бега в метрах» (тест Купера)

1.2. Студенты по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура»:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (мужчины).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. Упражнение на гибкость.
5. Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут.
6. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин муж.).
7. Интенсивная ходьба по пересеченной местности (2000 м)
8. Прыжок в длину с места.
9. Приседание.
10. Метание предмета в цель.
11. Степ-тест.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

2) **Оценка объема двигательной активности** (посещение занятий) проводится с целью мотивирования студента к посещению практических занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

3) Во время проведения практических занятий соответствующего направления преподаватель контролирует правильность выполнения основных технических элементов.

Критерии оценки демонстрация техники выполнения двигательных действий:

3.1. Критерии оценки демонстрации технических действий по волейболу.

1. «Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой», учитывается количество и качество технических действий.
2. «Верхняя прямая подача», подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки.
3. «Передача мяча двумя руками сверху», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.
4. «Передача мяча двумя руками снизу», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.

| Оценочное средство | 1 курс | 2 курс |
|--|------------------|------------------|
| Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой (количество раз) | 10 передач из 15 | 15 передач из 15 |
| Верхняя прямая подача (количество раз) | 3 подачи из 5 | 4 подачи из 5 |
| Передача мяча двумя руками сверху (количество раз) | 15 передач из 20 | 20 передач из 20 |
| Передача мяча двумя руками снизу (количество раз) | 15 передач из 20 | 20 передач из 20 |

3.2. Критерии оценки демонстрации технических действий по мини-футболу.

1. Челночный бег 7х50 м., определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения

линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. *Жонглирование мячом*, выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

| Оценочное средство | 1 курс | 2 курс |
|--|------------------|------------------|
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (количество раз) | лучший результат | лучший результат |
| Жонглирование мячом (количество раз) | 10 и более раз | 20 и более раз |
| Челночный бег 7x50 м (сек.) | 62,00-67,00 сек | 56,5-61,9 сек |

3.3. Критерии оценки демонстрации технических действий по спортивной борьбе.

1. *Максимальный поворот и выпрыгивание вверх (градусах)*. На борцовском ковре по радиусу один метр по центру наносится разметка в 30 градусов по кругу. Испытуемый становится в центр. После двух трех подскоков на месте выпрыгивает вверх и выполняет максимальный разворот вокруг своей оси в вертикальной плоскости.

2. *5-кратное выполнения упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону с возвращением в исходное положение (и.п.)*. Исходное положение основная стойка при помощи страхующего партнера перейти в положение мост затем приставными шагами с последующим перешагиванием перейти в положение упор головой руками выпрямиться, заняв исходное положение и так пять раз подряд

3. *5 бросков манекена подворотом*. Испытуемый выполняет захват (рука с головой; рука с туловищем; за одну руку) подворачиваясь на впереди стоящей ноге подводит таз под центр тяжести соперника (манекена) и одновременно подбивая манекен вверх путем выпрямления ног руками задает направления полета сопернику (манекену).

| Оценочное средство | 1 | 3 | 5 |
|--|---------|--------|---------|
| Максимальный поворот и выпрыгивание вверх (градусах). | 360 | 450 | 510 |
| Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону с возвращением в исходное положение (и.п.) (сек.). | 25 сек. | 20 сек | 15 сек. |
| Пять бросков манекена подворотом (сек.). | 35 сек. | 30 сек | 25 сек. |

3.4. Критерии оценки демонстрации технических действий по лыжной подготовке.

Технически правильное выполнение:

1. Попеременных и одновременных лыжных ходов (классика).
2. Стоек со спуска, попорото на месте и в движении, способов торможений.
3. Владение горнолыжной техникой.

| Оценочное средство | 1 | | 3 | | 5 | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Бег на лыжах юноши 5 км (мин.) | до 35 мин. | до 32 мин. | до 29 мин. | до 30 мин. | до 27 мин. | до 19 мин. |
| Бег на лыжах девушки 3 км (мин.) | до 21 мин. | до 20 мин. | до 17 мин. | до 16 мин. | до 15 мин. | до 14 мин. |

3.5. Критерии оценки демонстрации технических действий по баскетболу.

1. *Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.)*. Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м.

2. *Челночный бег 10м х3.* Определяется по времени пробегания 10-метровых отрезков три раза. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером.

3. *Штрафные броски (10 попыток).*

4. *Бросок по кольцу после ведения (10 попыток).* Обучающийся располагается на средней линии. Выполняется ведение мяча и атака кольца после двух шагов.

5. *Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м.*

| Баллы | 5 | | 3 | | 1 | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | ю. | д. | ю. | д. | ю. | д. |
| Оценочное средство | | | | | | |
| Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.) Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м. | 8,9 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10,0 |
| «Челнок» с ведением 10 м х3 (сек.) | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,5 | 8,6 | 10,0 |
| Штрафные броски (10 попыток) | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Бросок по кольцу после ведения (10 попыток) | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м. | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

3.6. Критерии оценки демонстрации технических действий по спортивному ориентированию.

1. *Движение по заданному азимуту.* Азимут – это угол, образуемый в данной точке на местности или на карте между направлением на север и направлением на какой-либо предмет. Чтобы определить на местности заданный азимут, надо:

– установить указатель визирного приспособления компаса точкой над делением, соответствующим величине заданного азимута;

– повернуть компас так, чтобы указатель визира находился впереди;

– поворачиваться самому вместе с компасом до тех пор, пока нулевая точка не совпадет с северным концом стрелки; направление указателя визира и будет направлением по заданному азимуту.

2. *Преодоление дистанции по выбору: продолжительность 20 мин.* Дистанция «по выбору» - это дистанция, на которой участник соревнований сам выбирает порядок взятия КП (контрольный пункт). На карте изображены все пункты, стоящие на местности. Участник должен составить наиболее оптимальный маршрут из определенного количества пунктов.

| Оценочное средство | 1 балла | 3 балла | 5 баллов |
|---|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Движение по заданному азимуту | отклонение 10 шагов | отклонение 5 шагов | отклонение 2 шага |
| Преодоление дистанции по выбору: продолжительность 20 мин. | 4 контрольных пункта (КП) | 5 контрольных пунктов (КП) | 6 контрольных пункта (КП) |

4) «**Дневник самоконтроля**» служит для учёта занятий по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту».

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Также в дневнике рекомендуется расписать комплекс выполняемых упражнений и оформить дневник по графам:

| Дата | пульс до занятия | пульс во время занятия | пульс после занятия | содержание и объёма выполненной работы | самочувствие |
|------|------------------|------------------------|---------------------|--|--------------|
| | | | | | |

Данный вид контроля является как СР, так и оценочным средством для промежуточного контроля.

5) **Подготовка докладов.**

Доклад – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы.

Примерная тематика докладов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности.
11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
12. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
13. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
21. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
22. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.).
23. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
24. Особенности питания в период беременности.
25. Вопросы реабилитации здоровья после COVID-19 средствами физической культуры.
26. Антистрессовое питание.
27. Нейрофитнес – упражнения для работы мозга.

б) **Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.**

7) **Разработка содержания малых форм физической культуры:** физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей.

Следует обратить внимание, что п.6 и п.7 являются и СРС, и оценочными средствами для текущего контроля, и оценочными средствами для промежуточной аттестации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах.

8.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Оценку «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемой дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины.

При выставлении оценки «зачтено» по элективным дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции по выбору студента» учитывается:

- выполнение обязательных испытаний (тестирование), указанные в п.8.1: по определению уровня развития физических качеств;
- посещение без пропусков всех занятий, а также активная работа на всех практических занятиях;
- составление комплексов упражнений для проведения вводно-подготовительной части занятий, выбираемым самим студентом.

Студенты дисциплины «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Студенты дисциплины «Спортивные секции по выбору студента» выполняют обязательные требования и нормативы (тестирование), установленные для основного отделения и в те же сроки. Так же учитывается участие в соревнованиях всех уровней. Отдельные студенты данной дисциплины, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Если студенты, временно освобождены от занятий по физической культуре, то они предоставляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК, и на основании этого сдают зачет в форме защиты доклада, согласно темам, утвержденным ФОЦ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.01 Геология, профиль «Геология» (приказ Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2020 г. № 896, зарегистрированный в Минюсте России «19» августа 2020 г. №59334) с учетом требований Единого квалификационного справочника в рамках Постановления Минтруда РФ от 20.12.2002 г. №82 «Об утверждении Квалификационного справочника должностей руководителей и специалистов организаций геологии и разведки недр».

Разработчики:



доцент, канд. пед. наук

И.И. Плотникова



преподаватель

И.С. Братцев

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения Физкультурно-оздоровительного центра – разработчика программы.

| № п/п | № раздела | Темы дисциплины (модуля)/Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) |
|--|--|--|--|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дисциплина «Спортивные секции по выбору студента» | | | | |
| Отделение «Волейбол» | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям волейболом | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач | | |
| | 3.3 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара | | |
| | 3.4 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании | Тестирование | УК-7 |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Техника нападения | | |
| | 5.1.1 | Техника подачи | | |
| | 5.1.2 | Техника нападающего удара | | |
| | 5.1.3 | Техника блокирования | | |
| | 5.2 | Техника защиты | | |
| | 5.2.1 | Техника стоек | | |
| | 5.2.2 | Техника перемещений | | |
| | 5.2.3 | Техника верхней и нижней передачи мяча | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Тактика нападения | | |
| | 6.1.1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | | |
| | 6.1.2 | Групповые тактические действия в нападении | | |
| 6.1.3 | Прямые командные тактические действия в нападении | | | |
| 6.2 | Тактика защиты | | | |
| 6.2.1 | Индивидуальные тактические действия в защите | | | |
| 6.2.2 | Групповые тактические действия в защите | | | |
| 6.2.3 | Прямые командные тактические действия в защите | | | |
| 6.3 | Косвенные командные тактические действия (переходы) | Демонстрация комплексов специальных упражнений. Участие в контрольных играх | УК-7 | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | |
| 7.1 | Взаимодействие физической с технической и тактической подготовкой | | | |
| 7.2 | Взаимодействие технической и тактической подготовкой | Результат участия в играх | УК-7 | |
| 8 | Игровая подготовка | | | |
| 8.1 | Учебно-тренировочные игры | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7 | |
| 8.2 | Участия в Студенческой Волейбольной Лиге России, городских, областных и международных соревнованиях. | | | |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической подготовки | УК-7 | |
| 9.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|------------------------------|---|---|------|
| | 9.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности при занятиях физической культурой и спортом. | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | |
| | 10 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| | Отделение «Баскетбол» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям баскетболом | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | Тестирование | УК-7 |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Упражнения, способствующие воспитанию быстроты движения и прыгучести. | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | Тестирование | УК-7 |
| | 3.3 | Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости. | | |
| | 3.4 | Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости. | | |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | | |
| | 5.1 | Техника нападения. | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1.1 | Техника перемещений. | | |
| | 5.1.2. | Техника владения мячом | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Тактика нападения | | |
| | 6.1.1 | Индивидуальные действия. | | |
| | 6.1.2 | Групповые взаимодействия. | Демонстрация комплексов специальных упражнений. | УК-7 |
| | 6.1.3 | Командные взаимодействия. | | |
| | 6.2 | Тактика защиты | | |
| | 6.2.1 | Индивидуальные действия. | | |
| | 6.2.2 | Групповые действия. | | |
| | 6.2.3 | Командные действия. | | |
| | 7 | Интегральная подготовка | | |
| | 7.1 | Взаимосвязь физической и технической подготовки. | Демонстрация комплексов специальных упражнений. | УК-7 |
| | 7.2 | Взаимосвязь технической и тактической подготовки. | Участие в контрольных играх | |
| | 7.3 | Взаимодействие физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической подготовки. | | |
| | 8 | Игровая подготовка | | |
| | 8.1 | Участие в контрольных и отборочных играх. | Результат участия в играх | УК-7 |
| | 8.2 | Участие в официальных соревнованиях. | | |
| | 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | |
| | 9.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 9.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--|---|--|------|
| | 10 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| 3 | Отделение «Спортивная борьба» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям борьбой | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | Тестирование | УК-7 |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Воспитание силовой выносливости | | |
| | 3.2 | Упражнения на развитие силы | | |
| | 3.3 | Упражнения на развитие скоростных способностей | | |
| | 3.4 | Упражнения на развитие гибкости | | |
| | 3.5 | Упражнения на развитие ловкости | | |
| | 3.6 | Упражнения на развитие координационных способностей | Тестирование | УК-7 |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5 | Техническая подготовка | | |
| | 5.1 | Техника борьбы в стойке | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.2 | Техника борьбы в партере | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6.1 | Тактика ведения схватки с различными соперниками | | |
| | 6.2 | Тактика ведения схватки на различных участках ковра | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях включённых в Единый календарный план Федерации Спортивной борьбы | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 | |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 | |
| 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 4 | Отделение «Лыжные гонки» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий. | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям лыжными гонками | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | | |
| 2.2 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|--|---|------|
| | 2.3 | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | Тестирование | |
| | 2.4 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Передвижение на лыжах (зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях). | | |
| | 3.2 | Специально подготовленные упражнения (разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах, передвижение на лыжероллерах). | | |
| | 3.3 | Развитие специальных скоростных способностей | | |
| | 4 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 4.1 | Общая техническая подготовка | | |
| | 4.1.1 | Овладение умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. | | |
| | 4.2 | Специальная техническая подготовка | | |
| | 4.2.1 | Совершенствование при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5 | Тактическая подготовка | | |
| | 5.1 | Общая тактическая подготовка | | |
| | 5.2 | Специальная тактическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 6 | Психологическая подготовка | | |
| | 6.1 | Общая психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 6.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях. | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | |
| 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 5 | Отделение «Мини-футбол» | | Тестирование | УК-7 |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий и соревнований по мини-футболу | | |
| | 1.1 | Требования к подбору спортивной формы и обуви. Личная гигиена занимающихся мини-футболом. | | |
| | 1.2 | Требования к местам проведения занятий и соревнований по мини-футболу. | | |
| | 1.3 | Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом. | | |
| | 1.4 | Особенности травматизма на занятиях мини-футболом. Причины травм и их профилактика | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Развитие выносливости. | | |
| | 2.2 | Развитие силы. | | |
| | 2.3 | Развитие скоростных качеств. | | |
| | 2.4 | Развитие гибкости. | Тестирование | УК-7 |
| | 2.5 | Развитие ловкости. | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | | |
| | 3.1 | Упражнения для развития скоростной выносливости | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития координационных способностей | Тестирование | УК-7 |
| 3.3 | Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости. | | | |
| 3.4 | Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
|-----|---|---|--|------|---|------|
| | 4 | Техническая подготовка | Демонстрация Техники выполнения специальных упражнений | УК-7 | | |
| | 4.1 | Техника игры без мяча (техника перемещений полевых игроков) | | | | |
| | 4.2 | Удары (повышение уровня точности ударов по воротам) | | | | |
| | 4.3 | Прием мяча (совершенствование способов приема (обработки мяча)) | | | | |
| | 4.4 | Передачи (совершенствование техники выполнения ударов по мячу для точной реализации способов и видов передач) | | | | |
| | 4.5 | Ведение мяча (дриблинг). Финты (увеличение способов обводки соперника, а также повышение техники их исполнения) | | | | |
| | 4.6 | Отбор (повышение исполнительского мастерства отбора мяча) | Демонстрация тактико-технических двигательных действий | УК-7 | | |
| | 5 | Тактическая подготовка | | | | |
| | 5.1 | Тактика обороны: | | | | |
| | 5.1.1 | Индивидуальные действия в обороне (обучение действиям обороняющего против соперника) | | | | |
| | 5.1.2 | Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор) | | | | |
| | 5.1.3 | Командные действия в обороне (персональная, зонная и комбинированная системы обороны) | | | | |
| | 5.2 | Тактика атаки: | | | | |
| | 5.2.1 | Индивидуальные действия в атаке (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля) | | | | |
| | 5.2.2 | Групповые действия в атаке (изучение основных способов реализации фазы нападения с помощью комбинаций) | | | | |
| | 5.2.3 | Командные действия в атаке (быстрое нападение, позиционное нападение, основные схемы расстановки игроков) | | | | |
| | 6 | Психологическая подготовка | | | Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния | УК-7 |
| | 6.1 | Общая психологическая подготовка. | | | | |
| | 6.2 | Психологическая подготовка к конкретному соревнованию (матчу). | | | | |
| | 6.3 | Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности | | | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 | | |
| | 7.1 | Участие в межвузовских, городских, областных и др. соревнованиях | | | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально- прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 | | |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | | |
| 6 | Отделение «Плавание» | | Тестирование | УК-7 | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям плаванием | | | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | Тестирование | УК-7 | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 | | |
| | 3.1 | Специальные упражнения на суше и на воде с использованием резиновых жгутов, утяжелителей, тормозов. | | | | |
| 3.2 | Специально-подготовительные упражнения. | | | | | |
| 3.3 | Имитационные упражнения | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|--|---|---|------|
| | 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения рук, ног, в полной координации. Изменение техники с ростом спортивного мастерства. | | |
| | 5.2 | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.3 | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства | | |
| | 5.4 | Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин). Совершенствование техники согласованного движения ног, рук и дыхания. | | |
| | 5.5 | Совершенствование техники комплексного плавания. Совершенствование техники проплытие дистанции и выполнение поворота | | |
| | 5.6 | Совершенствование техники старта. Совершенствование техники старта сверху (с тумбочки). Совершенствование техники старта из воды | | |
| | 5.7 | Совершенствование техники эстафетного плавания | | |
| | 6 | Тактическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6.1 | Совершенствование тактического мышления | | |
| | 6.2 | Тактика прохождения дистанции | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7.1 | Участие в городских, областных, региональных соревнованиях и чемпионатах России | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| 7 | Отделение «Спортивное ориентирование» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Развитие скоростной выносливости при прохождении спортивных дистанций | | |
| 3.2 | Упражнения по преодолению естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др. | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------------------------|--|---|------|
| | 3.3 | Совершенствование навыков передвижения шагом, бегом и на лыжах по пересеченной местности. | | |
| | 3.4 | Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения, зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий) | | |
| | 4 | Техническая подготовка | | |
| | 4.1 | Совершенствования техники передвижения по пересеченной местности шагом, бегом и на лыжах для формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 4.2 | Упражнения для овладения спортивной картой и компасом | | |
| | 4.3 | Упражнения для оценки расстояния на местности | | |
| | 4.4 | Совершенствование техники способов торможения и поворотов в движении, прохождение спусков и подъемов | | |
| | 4.5 | Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах | | |
| | 5 | Тактическая подготовка | | |
| | 5.1 | Особенности спортивного ориентирования в сложных условиях (лесные завалы, препятствия, заболоченная местность, при плохой видимости). Приемы удержания траектории движения по азимуту | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.2 | Оценка ситуации, принятие решения по выбору тактического приема для ориентирования на местности | | |
| | 5.3 | Ориентирование с помощью компаса. На местности: бег по азимуту, преодоление дистанции по «белой карте», с активным применением азимутальных ходов. | | |
| | 5.4 | Ориентирование по площадным и линейным объектам. На местности: бег вдоль и поперёк линейных ориентиров, бег по направлению, бег с упреждением. | | |
| | 5.5 | Совершенствование способов чтения карты и её сличения с местность. | | |
| | 6 | Психологическая подготовка | | |
| | 6.1 | Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности | Тестирование | УК-7 |
| | 6.2 | Развитие психологической устойчивости в спортивном и обычном ориентировании в сложных условиях (густой снегопад, сильный ветер и т.д.) | | |
| | 6.3 | Способы саморегуляции эмоциональных состояний | | |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| | 7.1 | Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях. | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |
| | Отделение «Шахматы» | | | |
| 8 | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.2 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.3 | Особенности травматизма на занятиях по шахматам. Причины моральных травм и их профилактика. | | |
| | 2 | Элементарные понятия о шахматной игре | Тестирование | УК-7 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|---|------|
| | 2.1 | Доска и фигуры. Правила игры Шахматная нотация. | Тестирование | УК-7 |
| | 2.2 | Превращение пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Ценность фигур и пешек. | | |
| | 2.3 | Мат тяжелыми фигурами. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Упражнения на мат. | | |
| | 2.4 | Что делать после дебюта. Использование большого материального перевеса. Король и пешка против короля. Правило квадрата. | | |
| | 3 | Техническая подготовка | | |
| | 3.1 | Совершенствование индивидуальных технических элементов | Демонстрация лучших мировых шедевров по шахматам | УК-7 |
| | 3.2 | Совершенствование технических элементов с партнером | | |
| | 4 | Тактическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Использование геометрических мотивов. Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. | Тестирование Демонстрация комбинаций | УК-7 |
| | 4.2 | Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Жертва слона на Б7 (Б2). Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжело фигурные комбинации. Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур. | | |
| | 4.3 | Классификация комбинаций по идеям: комбинации на завлечение, блокировку, отвлечение, освобождение поля, освобождение линии, перекрытие, уничтожение защиты, захват пункта. | | |
| | 4.4 | Совершенствование тактических приемов | | |
| | 4.5 | Основы стратегии: совершенствование стратегических приемов | | |
| | 5 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 5.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 5.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 6. | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 6.1 | Участия в Студенческой Лиге по шахматам, городских, областных и международных соревнованиях. | | |
| | 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 7.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| 7.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | | |
| 8 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 9 | Отделение «Каратэ» | | Тестирование | УК-7 |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | | |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям борьбой | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | Тестирование | УК-7 |
| | 2 | Общая физическая подготовка | | |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Выполнение удара руками и ногами по снарядам | | |
| | 3.2 | Упражнения для развития специальной гибкости | | |
| | 3.3 | Специальные упражнения для развития ловкости | | |
| | 3.4 | Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | Тестирование | УК-7 |
| | 4 | Психологическая подготовка | | |
| 4.1 | Развитие психологических навыков противостояния в поединке | | | |
| 4.2 | Развитие волевых качеств спортсмена | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|--|------|
| | 4.3 | Подготовка к выходу на соревнования | Тестирование | УК-7 |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Отработка базовой техники: отработка стоек, перемещение в стойках, отработка ударов и защиты в перемещении. | | |
| | 5.2 | Отработка условной техники по схеме: атака – защита. | | |
| | 5.3 | Отработка свободной техники: свободное перемещение с изменением углов перемещения. | | |
| | 5.4 | Выстраивание правильного дыхания, умения концентрировать усилие при скоростном перемещении | | |
| | 5.5. | Совершенствование технических элементов с партнером | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 6 | Тактическая подготовка | | |
| | 6.1 | Тактика ведения боя с различными соперниками | | |
| | 6.2 | Умение распределять силы на время поединка | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7 | Соревновательная деятельность | | |
| | 7.1 | Участие в городских, областных соревнованиях, соревнованиях СФО, всероссийских соревнованиях | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | | |
| 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 | |
| 10 | Отделение «Легкая атлетика» | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | Тестирование | УК-7 |
| | 1.1 | Показание и противопоказания к занятиям плаванием | | |
| | 1.2 | Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований | | |
| | 1.3 | Требование к спортивной форме и личной гигиена | | |
| | 1.4 | Причины травм, их профилактика, страховка и самостраховка | | |
| | 2 | Общая физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 2.1 | Упражнения на воспитание силовых способностей | | |
| | 2.2 | Упражнения на воспитание скоростных способностей | | |
| | 2.3 | Упражнения на воспитание общей выносливости | | |
| | 2.4 | Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей | | |
| | 3 | Специальная физическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 3.1 | Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции. | | |
| | 3.2 | Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции. | | |
| | 3.3 | Совершенствование скоростной выносливости и координации в челночном беге. | | |
| | 3.4 | Совершенствование скоростно-силовых способностей (техника прыжков в длину с места). | | |
| | 4 | Психологическая подготовка | Тестирование | УК-7 |
| | 4.1 | Общая психологическая подготовка | | |
| | 4.2 | Специальная психологическая подготовка | | |
| | 5 | Техническая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 |
| | 5.1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции, кросс 3000 м. | | |
| | 5.2 | Совершенствование техники бега на 100 м, прыжки в длину с места. | | |
| | 5.3 | Совершенствование техники челночного бега | | |
| 5.4 | Совершенствование техники эстафетного бега | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | Демонстрация комплексов специальных упражнений | УК-7 | |
| 6.1 | Совершенствование тактического мышления | | | |
| 6.2 | Тактика бега в спринте, средних и длинных дистанциях | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----|---|--|------|
| | 7 | Соревновательная деятельность | Результат участия в соревнованиях | УК-7 |
| | 7.1 | Кросс наций, Чемпионаты и Первенства Иркутской области зимнего и летнего сезонов, Спартакиада вузов Иркутской области по легкоатлетическому кроссу и легкой атлетике, мемориал Иркутских легкоатлетов | | |
| | 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 8.1 | Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 8.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| | 9 | Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся | Тестирование | УК-7 |

1. Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов курса «Общая физическая подготовка» и студентов курса «Спортивные секции по выбору студента»:

1. Тест «Бег на 100 м.» (для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. Тест «Челночный бег 3 x 10 м.» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 5 м. друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта/финиша и линия разворота). Студенты стартуют из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише участники пола не касаются. Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. Тест «Бег на 1000 м. (500 м.)» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. Тест «Подъем туловища за 60 сек.» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" студент выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 60 сек.

5. Тест «Подтягивание» (юноши) (для оценки силы мышц плечевого пояса) выполняется на высокой перекладине. «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (девушки) (для оценки силы мышц плечевого пояса) выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Не допускаются прогиб в спине (в исходном положении), наклон головы назад и сгибание ног, а также всевозможные рывки и махи. Неправильно выполненные «подтягивания» не засчитываются.

6. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовой поверхности. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

7. Тест «Гибкость» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение – стоя на лавочке или лестнице, ноги вместе, пальцы рук вниз. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Выполняются три медленных наклона, не позволяя сгибать ноги во время наклонов (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

8. Тест «Купера» начало теста происходит с помощью обычных команд: на старт, внимание, марш. После последней команды включается секундомер, и студент начинает тест. Возможно, его

преодолеть как с помощью бега, так и пешком. После 12-минут секундомер останавливается и производится подсчет результата и сопоставление с таблицей нормативов.

Критерии оценки:

| | Упражнение | Баллы | | |
|----------------|---|-------------------|-----------|---------|
| | | 1 | 3 | 5 |
| Юноши | | | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз) | 33 | 37 | 48 |
| 2. | Бег 100м. (сек) | 14.4 | 14.1 | 13.1 |
| 3. | Бег 1000 м. (мин., сек.) | 4.11-5.00 | 3.36-4,10 | 3.35 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 210 | 225 | 240 |
| 5. | Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) | +6 | +8 | +13 |
| 7. | «Челночный бег» 3x10 м. (сек.) | 8,0 | 7.7 | 7,1 |
| 8. | Тест «Купера» (м.) | от 1900 | от 2200 | от 2600 |
| 9. | Бег 3000 (м.) | Без учета времени | | |
| | I, III семестр | | | |
| | II, IV семестр | 14,3 | 13.40 | 12.00 |
| Девушки | | | | |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз) | 32 | 35 | 43 |
| 2. | Бег 100 м. (сек.) | 17.8 | 17.4 | 16.4 |
| 3. | Бег 500 м. (мин., сек.) | 2.41-3.20 | 2.01-2.40 | 2.00 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 180 | 195 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 17 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) | +8 | +11 | +16 |
| 7. | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 9,0 | 8.8 | 8,2 |
| 8. | Тест «Купера» (м.) | от 1550 | от 1800 | от 2000 |
| 9. | Бег 2000 (м.) | Без учета времени | | |
| | I, III семестр | | | |
| | II, IV семестр | 13.10 | 12.30 | 10.50 |

II. Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов курса «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»:

1. Тест «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от пола» (для определения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса). Исходное положение упор лежа. Выполняется сгибание-разгибание рук в упоре лежа до прямого угла в локтевых суставах без остановок. Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и ног, отдышать в положении упора.

2. Тест «Подтягивание на перекладине» (для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса) Исходное положение — вис хватом сверху, руки и ноги выпрямлены. Касание пола ногами не допускается. При подтягивании подбородок поднимать выше оси перекладины. Запрещается отдышать в положении вися более 5 секунд, изменять положение хвата, извиваться.

3. Тест «Подъем туловища за 1 мин» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки на груди крестом (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" студент выполняет возможное количество подъемов туловища за 1 минуту.

4. Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение сед, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см., руки вперед, ладони вниз. Нулевая отметка находится на скамье. Сгибать ноги во время наклонов не рекомендуется. Выполняются три медленных наклона, четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог преодолеть нулевую отметку и со знаком (-) (минус), если его пальцы не дотянулись до скамьи.

5. Тест «Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут».

6. Тест «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин муж.).

7. Тест «Интенсивная ходьба по пересеченной местности (2000 м)».

8. Тест «Прыжок в длину с места» для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

9. Тест «Приседание» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, пятки не отрывать. Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола. Студент выполняет возможное количество приседаний за 30 секунд.

10. Тест «Метание предмета в цель» в соответствии с условиями и оснащением спортсооружений.

11. Тест «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов) (для оценки выносливости). Выполняется нашагивание на степ-платформу. Подъем на степ-платформу и спуск – считается за 1 шаг. Упражнение выполняется в комфортном темпе.

Критерии оценки:

| | Упражнение | Баллы | | |
|----------------|--|-----------|-----------|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Юноши | | | | |
| 1. | Сгибание/разгибание рук в упоре от пола. | 15 | 20 | 25 |
| 2. | Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху | 8 раз | 10 раз | 12 раз |
| 3. | Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс | 25-29 раз | 30-34 раз | 35 и более |
| 4. | Упражнение на гибкость. | +1 см | +4 см | 5 и более |
| 5. | Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут. | сдал | сдал | сдал |
| 6. | «Скандинавская ходьба» с палками 40 мин | сдал | сдал | сдал |
| 7. | Интенсивная ходьба по пересеченной местности (2000 м) | сдал | сдал | сдал |
| 8. | Прыжок в длину с места | 190 см | 200 см | 210 см |
| 9. | Приседания за 30 сек. Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола. | 10-19 раз | 20-24 раз | 25 и более |
| 10. | Метание предмета в цель (кол-во раз из 10). | 5 | 6-8 | 9 и более |
| 11. | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов). | до 40 | 41-50 | 51 и более |
| Девушки | | | | |
| 1. | Сгибание/разгибание рук в упоре от скамейки. До касания грудью скамейки. | 8 | 10 | 12 |
| 2. | Пресс за 1 минуту (раз). Руки крестом на груди до касания коленей. | 20-24 | 25-29 | 30 и более |
| 3. | Упражнение на гибкость. | +3 см | +5 см | +10 и более |
| 4. | Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут. | сдал | сдал | сдал |

| | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|------------|
| 5. | «Скандинавская ходьба» с палками 40 мин | сдал | сдал | сдал |
| 6. | Интенсивная ходьба по пересеченной местности (2000 м) | сдал | сдал | сдал |
| 7. | Прыжок в длину с места | 170 см | 180 см | 190 см |
| 8. | Приседания за 30 сек. Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола. | 10-15 раз | 16-19 раз | 20 и более |
| 9. | Метание предмета в цель (кол-во раз из 10). | 5 | 6-8 | 9 и более |
| 10. | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов). | до 40 | 41-50 | 51 и более |