

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.09.2022 18:29:14  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП

\_\_\_\_\_ Сапожникова Л.М..

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) (с аннотацией)  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки  
45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки  
«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»,  
«Перевод и переводоведение»

Для студентов очной формы обучения 1-2 курса

Уровень высшего образования  
Бакалавриат академический

Составитель:  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
И.А. Титкова

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом**

*Элективные курсы по физической культуре и спорту*

### **2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина входит в блок дисциплин формирующих общекультурные компетенции, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

«Элективные курсы по физической культуре» (или «адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

**4. Объем дисциплины (или модуля):** составляет 328 академических часов, в том числе **контактная работа:** практические занятия – 328 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	82	82	82	82
В том числе:	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	82	82	82	82
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость ( в часах)	328	82	82	82	82

### **5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата), углубленный, продвинутый (для программ магистратуры).

<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения дисциплине (или модулю)</b>
<b>Базовый-продвинутый уровень</b> способность использовать методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: основные средства и методы физического воспитания З (ОК-8)
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У(ОК-8)
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В (ОК-8)

## 6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

## 7. Язык преподавания русский.

### II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 1. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

**Пилатес** - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

**Стретчинг** - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально- психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубинные мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение,

понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самосто- ятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс(І,ІІ семестр)</b>				
<b>І семестр</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>				
42				
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			6	
<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.			18	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>				
28				

<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).			4	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины, ног, рук, груди.			12	
<b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</b>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			6	
<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			18	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс(III,IV семестр)</b>				
<b>Раздел 1. Пилатес</b>	42			
<b>Тема 1.</b> Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			6	
<b>Тема 3.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			18	

<b>Тема 4.</b> Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.			18	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
<b>Тема 5.</b> Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			4	
<b>Тема 6.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			12	
<b>Тема 7.</b> Комплексы упражнений на все группы мышц.			12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
<b>Тема 8.</b> Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			6	
<b>Тема 9.</b> Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .			18	
<b>Тема 10.</b> Комплексы упражнений.			18	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	10			
<b>Тема 1.</b> Комплексы упражнений.			10	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	8			
<b>Тема 5.</b> Комплексы упражнений.			8	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	10			
<b>Тема 8.</b> Комплексы упражнений.			10	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО:</b>	328		328	

## 2. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<b>I семестр</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	60			
<b>Тема 1.</b> Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
<b>Тема 2.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
<b>Тема 3.</b> Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
<b>Тема 4.</b> Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
<b>Тема 5.</b> Техника верхней прямой подачи.			8	
<b>Тема 6.</b> Техника прямого нападающего удара.			10	



<b>Тема 7.</b> Техника одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	48			
<b>Тема 8.</b> Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
<b>Тема 10.</b> Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
<b>Тема 12.</b> Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4			
<b>Тема 13.</b> Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III, IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.</i>	52			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	

<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
<b>Тема 6.</b> Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	56			
<b>Тема 8.</b> Совершенствованиетактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
<b>Тема 10.</b> Совершенствованиетактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
<b>Тема 11.</b> Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
<b>Тема 12.</b> Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			16	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
<b>Тема 13.</b> Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	

<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	10			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники ранее изученных приемов			10	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	18			
<b>Тема 2.</b> Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			6	
<b>Тема 3.</b> Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.			6	
<b>Тема 4.</b> Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			6	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

### **3. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения.**

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

<b>Учебная программа – наименование разделов и тем</b>	<b>Всего (час.)</b>	<b>Контактная работа (час.)</b>		<b>Самостоятельная работа (час.)</b>
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	

<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	58			
<b>Тема 1.</b> Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
<b>Тема 2.</b> Техника плавания способом кроль на груди			16	
<b>Тема 3.</b> Техника плавания способом кроль на спине			16	
<b>Тема 4.</b> Техника плавания способом брасс.			16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	54			
<b>Тема 5.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
<b>Тема 6.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
<b>Тема 7.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	48			
<b>Тема 5.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	
<b>Тема 6.</b> Выполнение стартов при плавании кролем на спине			10	
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			14	
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс			14	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	44			

<b>Тема 10.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			16	
<b>Тема 11.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			18	
<b>Тема 12.</b> Организация и проведение игр и развлечений на воде.			10	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	20			
<b>Тема 15.</b> Техника ныряния.			10	
<b>Тема 16.</b> Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	16			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			4	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			4	
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			4	
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники плавания способом брасс			4	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	12			
<b>Тема 10.</b> Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	
<b>Тема 11.</b> Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			6	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

#### 4. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения.

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>				
<i>Раздел 2.Техническая подготовка атлетов.</i>	46			
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	
<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений со штангой			12	
<b>Тема 5.</b> Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
<b>Тема 6.</b> Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			10	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	20			

<b>Тема 7.</b> Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>	46			
<b>Тема 9.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			16	
<b>Тема 10.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			16	
<b>Тема 11.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			14	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (1 курс):</b>	148		148	
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>	56			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			14	
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			14	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			14	
<b>Тема 4.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			14	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	24			
<b>Тема 5.</b> Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			24	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	32			

<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			12	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
<b>Легкая атлетика</b> (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
<b>Контрольные занятия</b>	12		12	
<b>ИТОГО (2 курс):</b>	148		148	
<b>3 курс (V семестр)</b>				
<i>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	28			
<b>Тема 6.</b> Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			8	
<b>Тема 7.</b> Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
<b>Тема 8.</b> Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
<b>Контрольные занятия</b>	4		4	
<b>ИТОГО (3 курс):</b>	32		32	
<b>ИТОГО :</b>	328		328	

### **III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)**

1. Методические указания для обучающихся по практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».
2. Подготовка к сдаче нормативов.

### **IV. Фонды оценочных средств**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

#### **1. Текущий контроль успеваемости**

Критерием текущего контроля является оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.

#### **2. Промежуточная аттестация**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов



общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

### **3. Итоговый контроль (зачет).**

### **4. Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)**

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Журнал учета посещений;
- 2) Ведомость выполнения практических тестов;
- 3) Зачетные ведомости.

### **5. Методика оценивания уровня усвоения компетенций по дисциплине (модулю)**

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно - рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

Общая характеристика компетенции: общекультурная (универсальная) компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО) бакалавриат.

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ  
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Показатели оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Базовый (уровень) Способность анализировать методы и средства физической культуры	У (ОК-8) –I: уметь анализировать основные средства и методы физической культуры	Отсутствие умения анализировать основные средства и методы физической культуры	Фрагментарное использование умения анализировать	В целом успешное, но не систематическое использование умения анализировать	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение анализировать основные средства и методы физической культуры	Сформированное умение анализировать основные средства и методы физической культуры
	З (ОК-8) –I: знает основные средства и методы физической культуры	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
Базовый (уровень) Способность выделять основные средства и методы физической культуры применительно к разным группам населения	У (ОК-8) – II: уметь систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Отсутствие умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Фрагментарное использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	В целом успешное, но не систематическое использование умения систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	В целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач	Сформированное умение систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач
	З (ОК-8) – II: знает способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.	Отсутствие знаний о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Фрагментарные знания о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Неполные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека	Сформированные представления о способах применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.

<p>Продвинутый (уровень) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В (ОК-8) – III: владеть средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p>
	<p>У (ОК-8) – III: уметь формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>Формировать и обосновывать не умеет</p>	<p>Фрагментарное использование умения формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p>	<p>Формирует и обосновывает правильно на основе четких критериев</p>

**6. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Базовый <b>уметь</b>	<p>Выполнять контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;</li> <li>-поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 балла - 9 раз</li> <li>2 балла - 7 раз</li> <li>1 балл – 5 раз</li> <li>3 балла - 25 раз</li> <li>2 балла - 20 раз</li> <li>1 балл – 15 раз</li> </ul>
Базовый <b>знать</b>	- о необходимости регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>50% посещение – 6 баллов</li> <li>100% посещение - 12 баллов</li> </ul>
Базовый <b>уметь</b>	<p>Выполнять контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;</li> <li>-поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 балла - 12 раз</li> <li>2 балла - 9 раз</li> <li>1 балл – 7 раз</li> <li>3 балла - 30 раз</li> <li>2 балла - 25 раз</li> <li>1 балл – 20 раз</li> </ul>
Продвинутый <b>уметь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами</li> <li>2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. составлено без ошибок в терминологии</li> <li>2. последовательность упражнений соблюдена</li> <li>1 балл</li> <li>1. без ошибок в терминологии</li> <li>2. соблюдена последовательность упражнений</li> <li>3. уверенность в применении команд</li> <li>2 балла</li> </ol>
Продвинутый <b>знать</b>	- основы техники выполнения упражнений	– 1 балл

	оздоровительной направленности - может правильно показать упражнение - может объяснить технику выполнения упражнения	– 2 балла - 3 балла
Продвинутый владеть	Выполнением контрольных тестов: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке;  -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	3 балла - 15 раз 2 балла - 12 раз 1 балл – 9 раз  3 балла - 35 раз 2 балла - 30 раз 1 балл – 25 раз
Продвинутый уметь	1. Составлять комплексы упражнений для определенных групп мышц 2. Применять на практике разработанные комплексы упражнений для определенных групп мышц	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 4. без ошибок в терминологии 5. соблюдена последовательность упражнений 6. уверенность в применении команд 2 балла

## V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)

### • по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

а) Основная литература:

Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html>

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

б) Дополнительная литература:

1. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. [Электронный ресурс]: метод. пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10849/>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 177 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-14-5 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318>

Современная гимнастика [Электронный ресурс] : проблемы, тенденции, перспективы. Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, посвященной 215-летию РГПУ им. А.И. Герцена / В.И. Бочарова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013. — 174 с. — 978-5-8064-1796-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20557.html>

Беставишвили, Т. Разумный фитнес: Книга клиента / Т. Беставишвили. - Прага : Animedia Company, 2013. - 274 с. : ил., схем., табл. - ISBN 978-80-87762-78-3 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459>

Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=615114>

Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

• **по направлению «Волейбол»**

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.,режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С. С. Даценко [и др.]; С.С. Даценко; К.А. Дашаев; Т.А. Злищева; В.В. Костюков; О.Н. Костюкова; Х.К. Мааев; Р.Н. Николенко; В.В. Нирка; С.В. Ребров; В.И. Родионов; В.В. Рыцарев; В.П. Черемисин; ред. В.В. Рыцарев. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2.; режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

б) Дополнительная литература:

1. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с., режим доступа:

<http://www.knigafund.ru/books/169552/read>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

• **по направлению «Плавание»**

а) Основная литература:

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=942805>

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>

б) Дополнительная литература:

Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху! [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань) ; под ред. А.И. Фукина. - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с. : ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7. — Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989>

1. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>
2. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11821/>

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

а) Основная литература:

Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

б) Дополнительная литература:

1. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Арэнд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Гришина. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 250 с. — 978-5-222-16306-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58968.html>

2. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - М. : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте



[Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 216 с. — 978-5-9718-0609-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825.html>

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)**

### **• по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

### **• по направлению «Волейбол»**

<http://www.volley.ru/pages/466/>

<http://www.volley4all.net/>

### **• по направлению «Плавание»**

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

### **• по направлению «Атлетическая гимнастика»**

<http://e.lanbook.com>

<http://sportswiki.ru>

<http://www.steelfactor.ru>

<http://dailyfit.ru>

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений, включенными в рабочую программу по физической культуре, являются отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины).

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

### ***Перечень контрольных испытаний***

#### **• по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

***1. Оценка уровня функционального состояния организма (баллами не оценивается, учитывается при распределении нагрузки):***

#### **• Индекс Рюфье**

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

Индекс Рюфье = -----

10

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

#### **• Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).**

*Методика выполнения:* после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

*Оценка:* увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

- **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

## **2. Оценка уровня физической подготовленности:**

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

- **Силовые упражнения (по выбору):**

- Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)
- Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)
- Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)
- Приседания с отягощением из и.п. – стойка ноги врозь, до касания грузами коврика.

- **Прыжковые упражнения (по выбору):**

- Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)
- Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)
- Упор–присев – упор –лежа (раз)

- Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)

- **по направлению «Волейбол»**

**Физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

**Техническая подготовка**

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.

- **по направлению «Плавание»**

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200)метров вольным стилем

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3.Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

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

## МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

### 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем,

чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

## **2. Тест на силовую подготовленность**

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

## **3. Тест на общую выносливость.**

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

## **VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)**

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

## **IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

- **по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

Спортивный зал, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), секундомер, медицинбол (вес 1 кг).

- **по направлению «Волейбол»**

Спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

- **по направлению «Плавание»**

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

<p>Спортивный зал (170002, Тверская область, г. Тверь, Садовый пер., д.35)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка в/б официальная Rezac</li> <li>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)</li> <li>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</li> <li>4. Карманы для антенн (2 ед.)</li> <li>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)</li> <li>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</li> <li>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</li> <li>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</li> <li>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)</li> <li>10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)</li> <li>11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)</li> <li>12. Сетка для бадминтона</li> <li>13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</li> <li>14. Трос для в/б сетки</li> <li>15. Утяжелители 1 кг (3 ед.)</li> <li>16. Утяжелители 2 кг (3ед.)</li> <li>17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</li> <li>18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</li> <li>19. Медицинбол 2 кг (15 ед.)</li> <li>20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</li> </ol>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



<p>Тренажерный зал (170021, Тверская область, г. Тверь, ул. Прошина, д.3, корп. 2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Велосипед Stels Navigator 650 Disc (7 ед.)</li> <li>2. Лыжи FISCHER RCS Carbon (2 ед.)</li> <li>3. Лыжи FISHER RCS SKATING 182</li> <li>4. Лыжи FISHER RCS SKATING Plus (3 ед.)</li> <li>5. Тренажер Ercolina с креплениями в компл.</li> <li>6. Сетка для улавливания мячей настольная Donic 420255</li> <li>7. Автоматическое устройство "робот" для метания мячей</li> <li>8. Скамья "Скотта"</li> <li>9. Скамья для жима со страховочными упорами ALIV</li> <li>10. Стойка для приседаний</li> <li>11. Накатка г. Владимир 6 ножей</li> <li>12. Лыжи Фишер SPEEDMAX SKATE PLUS 187 см</li> <li>13. Роллеры Swenor Skate Elite (3)</li> <li>14. Мяч баскетбольный Spalding TF-1000 Legacy p.7</li> <li>15. Гриф для штанги олимпийский хром до 250 кг (2 ед.)</li> <li>16. Стенд информационный (4 ед.)</li> <li>17. Скамья для жима гориз. со страховкой</li> <li>18. Стол для армрестлинга универсальный</li> <li>19. Мяч волейбольный MIKASA MVA 300 (12 ед.)</li> <li>20. Корзина для мячей "GALA" (3 ед.)</li> </ol>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## **Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

<b>№п.п.</b>	<b>Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)</b>	<b>Описание внесенных изменений</b>	<b>Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения</b>
1	IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Актуализация списка МТО и ПО	Совет факультета ИЯ и МК от 5.09.2017
2			
3			
4			