

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

Утверждена
кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «31» августа 2020 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ»:
ФУТБОЛ**

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

39.03.01 Социология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

«Социальная структура, социальные институты и процессы»

направленность (профиль/специализация)

бакалавр

квалификация

очная

форма(ы) обучения

Год набора-2021

Волгоград, 2020 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.п.н., доцент кафедры

физической и специальной подготовки

Дзержинский Геннадий Александрович

преподаватель кафедры

физической и специальной подготовки

Ахметов Олег Абдлахатович

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент кафедры

физической и специальной подготовки

Дзержинский Геннадий Александрович

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

Дисциплина Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Футбол» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|--|
| УК-ОС 7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-ОС 7.2. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья |
| | | УК-ОС 7.3. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности |
| | | УК-ОС 7.4. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |
| | | УК-ОС 7.5. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни |
| | | УК-ОС 7.6. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний |
| | | УК-ОС 7.7 | Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности |

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТ Ф/Т Ф (при наличии) | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| | | |

| | | |
|---------------|-----------|--|
| профстандарт) | | |
| | УК-ОС 7.2 | Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья. |
| | УК-ОС 7.3 | Использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности. |
| | УК-ОС 7.4 | Использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |
| | УК-ОС 7.5 | Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования. |
| | УК-ОС 7.6 | Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| | УК-ОС 7.7 | Развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: футбол" принадлежит к блоку вариативная часть, обязательные дисциплины. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается с 2 семестра по 7 семестр, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Изучение данной учебной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.О.10, 1-2 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.09, 1 семестр).

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов практические занятия.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – зачет (очное - 2,3,4,5,6,7 семестр – контрольные практические нормативы, реферат, тестирование (освобожденные)).

3. Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Содержание разделов |
|-------|-----------------------|---|
| 1. | Практический | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. |

| | | |
|----|---------------|--|
| 2. | Теоретический | Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. |
| 3. | Контрольный | Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме сдачи студентом контрольных нормативов. |

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры | | | | | | Всего часов |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Практические занятия | 74 | 54 | 54 | 54 | 74 | 18 | 328 |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| Итого | 74 | 54 | 54 | 54 | 74 | 18 | 328 |

структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации |
|----------------------------|-------------------------|------------------------|---|----|----|-----|----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Практический раздел | | | | | | | | |
| 1. | Техническая подготовка | 44 | - | - | 40 | - | - | 4 Т |
| 2. | Тактическая подготовка | 36 | - | - | 32 | - | - | 4 Т |
| 3. | Интегральная подготовка | 36 | - | - | 32 | - | - | 4 Т |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------|---|---|------------|---|---|-----------|
| 4. | Игровая подготовка | 36 | - | - | 32 | - | - | 4 Т |
| 5. | Функциональная тренировка | 38 | - | - | 32 | - | - | 6 Т |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | 46 | - | - | 40 | - | - | 6 Т |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 46 | - | - | 40 | - | - | 6 Т |
| 8. | Общая физическая подготовка | 46 | - | - | 40 | - | - | 6 Т |
| Теоретический раздел | | | | | | | | |
| 9. | см. Содержание дисциплины | В процессе занятий | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | В процессе занятий | | | | | | |
| Итого | | 328 | - | - | 288 | - | - | 40 |

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------------|--------------------------------------|-------------|--|------------------------|
| Семестр 2 | Техническая подготовка | 11 | 11 | - |
| | Тактическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Интегральная подготовка | 7 | 7 | - |
| | Функциональная тренировка | 9 | 9 | - |
| | Игровая подготовка | 9 | 9 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Всего: | 74 | 74 | - |
| Семестр 3 | Техническая подготовка | 7 | 7 | - |
| | Тактическая подготовка | 6 | 6 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка | 5 | 5 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 4 | Техническая подготовка | 7 | 7 | - |
| | Тактическая подготовка | 6 | 6 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 7 | 7 | - |
| | Игровая подготовка | 7 | 7 | - |

| | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------|------------|----------|
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 7 | 7 | |
| | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | |
| | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | - |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 5 | Техническая подготовка | 7 | 7 | - |
| | Тактическая подготовка | 5 | 5 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка | 5 | 5 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | |
| | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 6 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 9 | 9 | - |
| | Интегральная подготовка | 9 | 9 | - |
| | Функциональная тренировка | 8 | 8 | - |
| | Игровая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Всего: | 74 | 74 | - |
| Семестр 7 | Техническая подготовка | 2 | 2 | - |
| | Тактическая подготовка | 2 | 2 | - |
| | Интегральная подготовка | 2 | 2 | - |
| | Функциональная тренировка | 2 | 2 | - |
| | Игровая подготовка | 2 | 2 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 3 | 3 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | |
| | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | |
| | Всего: | 18 | 18 | - |
| | Итого: | 328 | 328 | - |

Содержание дисциплины Практический раздел Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с месторасположением соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные

тренировки; участие в соревнованиях.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей

волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Общефизическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в

строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: футбол" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: устный опрос.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;

- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, информация, полученная в результате самостоятельной работы, и практические навыки, освоенные при решении задач в течение семестра.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

| <i>1 курс</i> | | Юноши | Девушки |
|------------------|-----------------------------|--|---|
| 2 семестр | 1 срез Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Подтягивания/гиря | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Гибкость |
| | Зачетный норматив | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Прыжки на скакалке за 1мин. |
| | 2 срез Контрольные тесты | 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола). 4.Бег 100м | 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 60м |
| | Зачетный норматив | 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 3000м | 1. Челночный бег 3x10 2.Бег 2000м |

| <i>2 курс</i> | | Юноши | Девушки |
|------------------|-----------------------------|---|--|
| 3 семестр | 1 срез Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места 2. Бег 100м | 1. Бег 60м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | Зачетный норматив | 1. Подтягивания/гиря 2. Бег 1500м | 1. Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м |
| | 2 срез Контрольные тесты | 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 4. Лягушка | 3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4. Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| | Зачетный норматив | 3.Подъём туловища из исходного положения | 3. Поднимание и опускание прямых ног |

| | | | |
|------------------|--------------------------------|---|---|
| | | лёжа на спине в сед (1 мин) 4.Челночный бег 10x10 | 4. КСУ-1/КДТ |
| 4 семестр | 1 срез Контрольные тесты | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 2. Подтягивания/гиря | 1. Подтягивание на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Гибкость |
| | Зачетный норматив | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2.Поднимание и опускание прямых ног | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2. Прыжки на скакалке за 1мин. |
| | 2 срез Контрольные тесты | 3. Тройной прыжок в длину с места 4. Бег 100м | 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 60м |
| | Зачетный норматив | 3. Бег 200м 4. Бег 3000м | 3. Челночный бег 5x10 4. Бег 2000м |

| 3 курс | | Юноши | Девушки |
|------------------|--------------------------------|---|---|
| 5 семестр | 1 срез Контрольные тесты | 1.Подтягивания/гиря 2. Бег 100м | 1. Бег 100м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | Зачетный норматив | 1. Прыжок в длину с места 2.Бег 1500м | 1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м |
| | 2 срез Контрольные тесты | 3. КСУ-3 4. Удержание в вися на согнутых руках | 3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4.Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| | Зачетный норматив | 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 4.Челночный бег 10x10 | 3.Поднимание и опускание прямых ног 4. КСУ-1/КДТ (бакал-т) |
| 6 семестр | 1 срез Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 1. Подтягивание на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Гибкость |
| | Зачетный норматив | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 2.Подъём переворотом на перекладине /гиря/ Подтягивания | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Прыжки на скакалке за 1мин. |
| | 2 срез Контрольные тесты | 3. Тройной прыжок в длину с места 4. Бег 00м | 3.Прыжок в длину с места 4. Бег 30м (бакал-т) |
| | Зачетный норматив | 3.Бег 500м 4.Бег 3000м | 3.Челночный бег 3x10 (бакал-т) 4.Бег 2000м |

*

| 4 курс | | Юноши | Девушки |
|---------------|-----------------------|---|---|
| 7 се | 1 срез Контрольные | 1.Прыжок в длину с места 2. Бег 100м | 1. Бег 100м 2. Сгибание и разгибание рук в |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| тесты | | упоре лежа |
| Зачетный норматив | 1. Подтягивания/гиря 2. Бег 1500м | 1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м |
| 2 срез Контрольные тесты | 1. КСУ-3 2. Челночный бег 10x10 | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Удержание в вися на согнутых руках или Подтягивание на низкой перекладине |
| Зачетный норматив | 3.Лягушка или (Прыжки на скакалке за 1мин.) 4. Удержание в вися на согнутых руках | 3.Поднимание и опускание прямых ног 4.КСУ-2 |

***Примечание:** Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

Примерные темы рефератов для временно освобожденных

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
26. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
27. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
28. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
29. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.

30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
 31. Типы изменений умственной работоспособности студента.
 32. Методические принципы физического воспитания.
 33. Основы обучения движениям.
 34. Характеристика и воспитание физических качеств.
 35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
 36. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 37. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
 38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
 39. Значение мышечной релаксации.
 40. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

Дополнительные вопросы

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.
3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.
4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?
6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весо-ростовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массо-ростовой индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.
8. Идеальный вес, идеальная фигура.
9. Стретчинг и его элементы.
10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).
11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
12. Каково содержание индивидуальных закаляющих процедур? Особенности их проведения.
13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

21. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.

22. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

23. Основные формы оздоровительной физкультуры.

24. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.

25. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г.Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

| | |
|------------|--|
| 100% - 90% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 89% - 75% | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 74% - 60% | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| менее 60% | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Футбол

Юноши, девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----------|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Ведение мяча «змейкой» | Оценка технических действий | | | | |
| 2. | Техника передачи мяча внутренней стороной стопы. | | | | | |
| 3. | Техника передачи мяча внешней стороной стопы. | | | | | |
| 4. | Техника передачи мяча подъемом стопы. | | | | | |
| 5. | Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|--|
| УК-ОС 7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-ОС 7.2. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья |
| | | УК-ОС 7.3. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности |
| | | УК-ОС 7.4. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |
| | | УК-ОС 7.5. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни |
| | | УК-ОС 7.6. | Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний |
| | | УК-ОС 7.7 | Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности |

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|---|--|--|
| УК-ОС 7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья | Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. | Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. |
| УК-ОС 7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья | Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья. | Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья. |

| | | |
|---|--|--|
| УК-ОС 7.3 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности | Использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности. | Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности. |
| УК-ОС 7.4 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности | Использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |
| УК-ОС 7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни | Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования. | Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования. |
| УК-ОС 7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний | Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| УК-ОС 7.7 Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности | Развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре | Успешно развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре |

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы для подготовки к зачету

Полный комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации представлен в Приложении 1 РПД.

Тестирование

Уровень умений и навыков обучающегося при практическом выполнении упражнения во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне от 0 до 20 (всего до 100 баллов). Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество набранных баллов, которые студент набирает при выполнении теста.

Входящая аттестация - определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Текущая аттестация - тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости). /100% = **60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)**/

Промежуточная аттестация (зачёт) - проводится с использованием практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

Шкала оценивания

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

| | |
|------------------------------------|--|
| 100% - 90% (отлично) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач |
| 89% - 75% (отлично) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. |
| 74% - 60% (удовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. |
| менее 60% (неудовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. |

4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

Методические материалы по процедуре оценивания.

Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту (1, 2, 3, 4 курсы)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов). Зачетные нормативы приведены в разделе 4.2.

Учет успеваемости в срезе.

По итогам \sum баллов двух нормативов (от 0 до 40 баллов(%)) и \sum баллов работы на занятии (от 0 до 60 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одного норматива.

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Зачетные тесты (4 контрольных норматива) - 80 баллов
2. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

Итоговая оценка складывается из \sum баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59 неудовлетворительно

60 – 74 удовлетворительно

75 - 89 хорошо

90 - 100 отлично

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учет успеваемости в срезе.

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Учет посещаемости.

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях - 10 баллов

Итоговая оценка складывается из Σ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59 неудовлетворительно

60 – 74 удовлетворительно

75 - 89 хорошо

90 - 100 отлично

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: футбол» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по избранному элективному курсу в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Виды самостоятельной работы студентов

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВИУ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВИУ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.

2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru)

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 2,3,4,5,6,7 семестре освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические тесты и тестирование усное в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариант ответа.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключение* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в

соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.

34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.

39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.

40. Медицинское обеспечение соревнований.

Примерный перечень домашних заданий

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности
в процессе самостоятельных занятий

| Тест | Юноши | | | Девушки | | |
|--|--------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Оценка | | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</i> Бег 100 м (сек) | 15.4 | 15.1 | 14.8 | 18.0 | 17.5 | 17.0 |
| <i>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</i> Прыжки в длину с места (см) | 210 | 220 | 230 | 160 | 170 | 180 |
| <i>Тест на силовую подготовленность:</i> Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 10 | 13 | 17 |
| <i>Тест на силовую подготовленность:</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 30 | 35 | 8 | 10 | 12 |
| <i>Тест на общую выносливость:</i> Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д) | 15.20 | 14.20 | 13.20 | 12.30 | 11.45 | 11.15 |
| <i>Тест на гибкость:</i> Наклон вперед из положения | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|----|---|----|----|
| стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) | 6 | 8 | 11 | 8 | 11 | 14 |
|---|---|---|----|---|----|----|

Тест на скоростно-силовую подготовленность - Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения - до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-силовую подготовленность - Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность - Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость - Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность - сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

гимнастической скамье. Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Методические указания для обучающихся по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями

Учитывая фундаментальную роль дисциплины Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения - они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега - с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами - это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики - это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер, сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж, смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.

Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.

Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.

Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность - увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.

Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например, ходьба.

Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически - в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же непроизвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила - делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед - выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное - дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

I комплекс (без предметов)

- И. п. - основная стойка (о. с.). 1 - подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - руки на поясе. 1 - наклон вправо, руки вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же влево.
- И. п. - руки на поясе. 1 - наклон назад, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - наклон вперед, руки в стороны, 1 - поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 - и. п. 3-4 - то же в другую сторону.
- И. п. - наклон вперед, руки на поясе. 1 -4 - круговые движения туловища влево; 5-8 - то же вправо.
- И. п. - о. с. 1-4 - сесть на пол, руки вперед; 5-8 - встать, не опираясь руками.
- И. п. - о. с. 1-4 - круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 - круги руками вперед; 9-12 - круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 - круги руками назад.
- И. п. - лежа на спине. 1 - согнуть ноги вперед; 2 - выпрямить ноги вверх; 3 - согнуть ноги; 4 - выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. - упор лежа на груди. 1 - выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - стойка ноги врозь. 1 - прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. - о. с. 1 - дугами внутрь руки вверх - в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же влево.
- И. п. - стойка ноги врозь. 1 - наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 - и. п.; 3 -4 - то же влево.
- И. п. - о. с. 1 - присед, руки вперед; 2 - и. п.; 3 - присед, руки в стороны; 4 - и. п.
- И. п. - сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. - руки в стороны. 1 - взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 - и. п.; 3-4 - то же с левой ноги.

- И. п. - руки вверх. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - и. п.; 3-4 - то же с левой ноги.
- И. п. - лежа на спине. 1-2 - опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 - и.п.; 4 - пауза.
- И. п. - лежа на животе. 1-2 - прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 - и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 - прыжок вперед; 2 - прыжок назад; 3 - прыжок вправо; 4 - прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. - о. с. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки вверх, подняться на носки; 4 - и. п.
- И. п. - руки к плечам. 1-4 - круги согнутыми руками вперед; 5-8 - круги прямыми руками вперед; 9-12 - круги согнутыми руками назад; 13-16 - круги прямыми руками назад.
- И. п. - о. с. 1 - взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой ногой.
- И. п. - сед, руки вверх. 1-3 - пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 - и. п.
- И. п. - сед, руки сзади. 1 - прогнуться, упор, лежа сзади; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - о. с. 1 - упор присев; 2 - толчком ног упор лежа; 3 - толчком ног упор присев; 4 - встать.
- И. п. - лежа на спине. 1-2 - поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 - и. п.
- И. п. - руки вперед-наружу. 1 - взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой ногой.
- И. п. - руки на поясе. 1 - прыжком левую ногу в сторону; 2 - прыжком ноги вместе; 3 - прыжком правую ногу в сторону; 4 - прыжком ноги вместе.
- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. - палка внизу. 1 - палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 - и. п.; 3-4 - то же с левой ноги.
- И. п. - палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
- И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 - и. п.; 3-4 - то же влево.
- И. п. - палка внизу. 1-2 - согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 - и. п.; 5-6 - то же левой ногой.
- И. п. - лежа на спине, палка впереди. 1-2 - согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 - и. п.
- И. п. - палка внизу сзади. 1 - приседая, подвести палку под колени; 2 - зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 - опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. - палка внизу. 1 - палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 - палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 - палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 - палку горизонтально вниз.
- И. п. - о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. - сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 - подняться на носки, скакалку вперед; 2 - и. п.; 3-4 - то же.
- И. п. - сложенная вчетверо скакалкаверху. 1 - наклон вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же влево.
- И. п. - сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 - наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 - пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 - и. п.
- И. п. - стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. - стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 - присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 - и. п.; 3-4 - то же.

- И. п. - стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 - поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 - и. п.
- И. п. - скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. - мяч в правой руке внизу. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - поймать мяч левой рукой; 3 - вверх; 4 - поймать мяч правой рукой.
- И. п. - мяч в правой руке внизу. 1 - наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 - и. п.; 3-4 - то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. - стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. - мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 - наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 - и. п.; 3-4 - то же вправо.
- И. п. - мяч в правой руке внизу. 1 - взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.
- Четыре прыжка на левой ноге, ударя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка - то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например, с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке прорабатывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать

совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добиваясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств - довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека - это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача - подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук - с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1 -3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела, это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно - два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц - сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук - по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра - по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса - по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова - наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле),

делают наклоны вперед - касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше - знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть, как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента - усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова - сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость - это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность - основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях - 100-200 метров - у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных - 300-400 метров - 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок - 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,52 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности - примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают

организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с - до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки - 40-45% от максимума. Пульс - 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробега определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности - плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

Для рационального планирования занятий полезно знать, что существует отрицательный перенос двигательных качеств - повторение упражнений с целью повышения уровня развития одного двигательного качества тормозит развитие другого двигательного качества, а в некоторых случаях даже вызывает снижение его уровня развития.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой - всех

тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее - отлично, от 25 до 50 % - хорошо, 50- 75 % - удовлетворительно, свыше 75 % - плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту - отлично, 100-130 - хорошо, 130-150 - посредственно, 150 - нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут - до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Теория и методика футбола: Учебник / Губа В.П., Лексаков А.В.-Москва: Спорт, 2015. - 568 с. ISBN 978-5-9906578-9-2 <https://znanium.com/catalog/product/918003>

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

5. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

6.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие /

Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).

7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А. Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.

6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6.4. Интернет-ресурсы

| Название сайта | Характеристика |
|---|---|
| Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС |
| ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/ | На данном сайте представлена литература разной тематики |
| Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/ | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|-------|--|------------|-----------------------------|----------------|-------------|
| 1 | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 1 | 24X36 864 м ² | 3 | футбол |
| 2 | Открытые площадки | 1 | 40X20 800 м ² | 3 | футбол |

2.

Программное обеспечение дисциплины

3. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

4.

| Название приложения | Характеристика |
|----------------------------|---|
| Word | Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности. |
| Excel | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |

5.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Контрольные нормативы студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту (ЮНОШИ)

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Бег 60 м. | 7.6 | 7.7 | 7.8 | 7.9 | 8.0 | 8.1 | 8.2 | 8.3 | 8.4 | 8.5 | 8.6 | 8.7 | 8.8 | 8.9 | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 |
| 2 | Бег 100 м. | 13. 0 | 13. 1 | 13. 3 | 13. 4 | 13. 5 | 13. 6 | 13. 8 | 14. 0 | 14. 2 | 14. 3 | 14. 5 | 14. 6 | 14. 8 | 14. 9 | 15. 1 | 15. 3 | 15. 5 | 15. 6 | 15. 7 | 15. 9 |
| 3 | Бег 200м. | 28. 0 | 28. 3 | 28. 5 | 28. 7 | 29. 0 | 29. 2 | 29. 5 | 29. 7 | 30. 0 | 30. 2 | 30. 5 | 30. 7 | 31. 0 | 31. 3 | 31. 7 | 32. 0 | 32. 2 | 32. 5 | 32. 7 | 33. 0 |
| 4 | Бег 500м. | 1.2 0 | 1.2 2 | 1.2 5 | 1.2 7 | 1.3 0 | 1.3 2 | 1.3 5 | 1.3 7 | 1.4 0 | 1.4 2 | 1.4 5 | 1.4 7 | 1.5 0 | 1.5 2 | 1.5 5 | 1.5 7 | 2.0 0 | 2.0 5 | 2.1 0 | 2.1 5 |
| 5 | Бег 1000м. | 3.2 0 | 3.2 3 | 3.2 6 | 3.2 9 | 3.3 2 | 3.3 5 | 3.3 8 | 3.4 1 | 3.4 4 | 3.4 7 | 3.5 0 | 3.5 3 | 3.5 6 | 3.5 9 | 4.0 2 | 4.0 5 | 4.0 8 | 4.1 1 | 4.2 0 | 4.3 0 |
| 6 | Бег 1500м. | 5.4 0 | 5.4 5 | 5.5 0 | 5.5 5 | 6.0 0 | 6.0 5 | 6.1 1 | 6.1 6 | 6.2 1 | 6.2 6 | 6.3 1 | 6.3 6 | 6.4 1 | 6.4 6 | 6.5 1 | 6.5 6 | 7.0 1 | 7.0 6 | 7.1 1 | 7.1 5 |
| 7 | Бег 3000м. | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.37 | 13.45 | 13.52 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.15 | 15.30 | 15.40 | 15.50 | 16.00 | 16.15 | 16.20 | 16.25 | 16.30 |
| 8 | Ч/Б 5/10 | 11.6 | 11.7 | 11.8 | 11.9 | 12.0 | 12.1 | 12.2 | 12.3 | 12.4 | 12.5 | 12.6 | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13.0 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.4 | 13.5 |
| 9 | Ч/Б10/10 | 25.00 | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.45 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.25 | 26.50 | 26.55 | 27.00 | 27.30 | 27.60 | 28.00 | 28.25 | 28.50 | 28.75 | 29.00 |
| 10 | Подтяг- ние Рывок гири 16кг. | 20 50 | 19 48 | 18 46 | 17 44 | 16 42 | 15 40 | 14 38 | 13 36 | 12 34 | 11 32 | 10 30 | 9 28 | 8 26 | 7 24 | 6 22 | 5 20 | 4 18 | 3 16 | 2 14 | 1 12 |
| 11 | Подъем переворотом | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| 12 | Отжимани е 1к 2 -3 курс | 60 65 | 58 63 | 56 61 | 54 59 | 52 57 | 50 55 | 48 53 | 46 51 | 44 49 | 42 47 | 40 45 | 38 43 | 36 41 | 34 39 | 32 37 | 30 35 | 28 33 | 26 31 | 24 29 | 22 27 |
| 13 | Отжимани е до кас. грудью пола | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 14 | Отжимания на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 15 | Пресс 1 курс | 75 | 74 | 72 | 71 | 69 | 68 | 66 | 65 | 63 | 62 | 60 | 59 | 57 | 56 | 54 | 53 | 51 | 50 | 48 | 45 |
| | | 85 | 83 | 81 | 79 | 77 | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 48 | 45 |
| 16 | Пресс за 1 мин | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 |
| | | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 18 | К С У-1 1 курс | 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| | | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 |
| 19 | К С У-3 1 курс | 2'16" | 2'22" | 2'28" | 2'34" | 2'40" | 2'46" | 2'52" | 2'58" | 3'04" | 3'10" | 3'16" | 3'22" | 3'28" | 3'34" | 3'40" | 3'46" | 3'52" | 3'58" | 4'04" | 4'10" |
| | | 2'16" | 2'22" | 2'28" | 2'34" | 2'40" | 2'46" | 2'52" | 2'58" | 3'04" | 3'10" | 3'16" | 3'22" | 3'28" | 3'34" | 3'40" | 3'46" | 3'52" | 3'58" | 4'04" | 4'10" |
| 20 | Уголок 1 курс | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| | | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| 21 | Вис на согнутых руках | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 |
| | | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 |
| 22 | Лягушка (40/60/30) | 24/18 | 24/17 | 23/17 | 23/16 | 22/16 | 22/15 | 21/15 | 21/14 | 20/14 | 20/13 | 19/13 | 19/12 | 18/12 | 18/11 | 17/11 | 17/10 | 16/10 | 16/9 | 15/9 | 15/8 |
| 23 | Прыж в д/м 3-ой прыж | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.38 | 2.35 | 2.33 | 2.30 | 2.28 | 2.25 | 2.23 | 2.20 | 2.17 | 2.15 | 2.11 | 2.07 | 2.04 | 2.00 | 195 |
| | | 8.00 | 7.93 | 7.85 | 7.77 | 7.70 | 7.60 | 7.50 | 7.40 | 7.30 | 7.28 | 7.25 | 7.23 | 7.20 | 7.15 | 7.10 | 7.05 | 7.00 | 6.95 | 6.90 | 6.80 |
| 24 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 160 | 157 | 155 | 153 | 150 | 148 | 145 | 143 | 140 | 138 | 135 | 133 | 130 | 128 | 125 | 123 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| | | 160 | 157 | 155 | 153 | 150 | 148 | 145 | 143 | 140 | 138 | 135 | 133 | 130 | 128 | 125 | 123 | 120 | 115 | 110 | 105 |
| 25 | Тест на гибкость. | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 2 | | 1 | 0 |
| 26 | Приседания | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 |
| | | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 |
| 27 | Приседания на одной ноге | 20/20 | 20/19 | 19/19 | 19/18 | 18/18 | 18/17 | 17/17 | 17/16 | 16/16 | 16/15 | 15/15 | 15/14 | 14/14 | 14/13 | 13/13 | 13/12 | 12/12 | 12/11 | 11/11 | 10/10 |
| | | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 |

Контрольные нормативы студентов по по элективным курсам по физической культуре и спорту (ДЕВУШКИ)

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|----|------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|
| 1 | Бег 30 м. | 5.0 | 5.0 5 | 5.1 0 | 5.1 5 | 5.2 0 | 5.2 5 | 5.3 0 | 5.3 5 | 5.4 0 | 5.4 5 | 5.5 0 | 5.5 5 | 5.6 0 | 5.6 5 | 5.7 0 | 5.7 5 | 5.8 0 | 5.8 5 | 5.9 0 | 6.0 0 | |
| 2 | Бег 60 м. | 9.5 | 9.55 | 9.60 | 9.65 | 9.70 | 9.75 | 9.80 | 9.85 | 9.90 | 9.95 | 10.00 | 10.05 | 10.10 | 10.15 | 10.20 | 10.25 | 10.30 | 10.35 | 10.40 | 10.50 | |
| 3 | Бег 100 м. | 17. 0 | 17. 2 | 17. 4 | 17. 6 | 17. 8 | 18. 0 | 18. 2 | 18. 4 | 18. 6 | 18. 8 | 19. 0 | 19. 2 | 19. 4 | 19. 6 | 19. 8 | 20. 0 | 20. 2 | 20. 4 | 20. 6 | 20. 8 | |
| 4 | Бег 200м. | 37.50 | 37.75 | 38.00 | 38.25 | 38.50 | 38.75 | 39.00 | 39.25 | 39.50 | 39.75 | 40.00 | 40.25 | 40.50 | 40.75 | 41.00 | 41.25 | 41.50 | 41.75 | 42.00 | 42.50 | |
| 5 | Бег 500м. | 1.5 5 | 1.5 8 | 2.0 1 | 2.0 4 | 2.0 7 | 2.1 0 | 2.1 3 | 2.1 6 | 2.1 9 | 2.2 2 | 2.2 5 | 2.2 8 | 2.3 1 | 2.3 4 | 2.3 7 | 2.4 0 | 2.4 3 | 2.4 6 | 2.4 9 | 2.5 2 | |
| 6 | Бег 1000м. | 4.4 0 | 4.4 4 | 4.4 8 | 4.5 2 | 4.5 6 | 5.0 0 | 5.0 4 | 5.0 8 | 5.1 2 | 5.1 6 | 5.2 0 | 5.2 4 | 5.2 8 | 5.3 2 | 5.3 6 | 5.4 0 | 5.4 4 | 5.4 8 | 5.5 4 | 6.0 0 | |
| 7 | Бег 2000м. | 10.00 | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 11.00 | 11.12 | 11.24 | 11.36 | 11.48 | 12.00 | 12.12 | 12.24 | 12.36 | 12.48 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.45 | 14.00 | |
| 8 | Ч/БЗ/10 | 7.5 0 | 7.5 7 | 7.6 4 | 7.7 1 | 7.7 8 | 7.8 5 | 7.9 2 | 7.9 9 | 8.0 6 | 8.1 3 | 8.2 0 | 8.2 7 | 8.3 4 | 8.4 1 | 8.4 8 | 8.5 5 | 8.6 2 | 8.6 9 | 8.7 6 | 8.8 3 | |
| 9 | Ч/Б 5/10 | 12. 6 | 12. 7 | 12. 8 | 12. 9 | 13. 0 | 13. 1 | 13. 2 | 13. 3 | 13. 4 | 13. 5 | 13. 6 | 13. 7 | 13. 8 | 13. 9 | 14. 0 | 14. 1 | 14. 2 | 14. 3 | 14. 4 | 14. 5 | |
| 10 | Уголок 1 курс 2-3 курс | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| 11 | Вис на согнутых руках | 25 | 23 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| 12 | Подтягивание на низ.перек БАКАЛАВР | 15 | | 14 | | 13 | | 12 | | 11 | | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | 5 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------|
| | СПЕЦИАЛ | 20 | | 19 | | 18 | | 17 | | 16 | | 15 | | 14 | | 13 | | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 13 | Отжимани е | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Пресс (макс) | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |
| 15 | Пресс за 1 мин | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 16 | Пресс за 30сек | 28 | | 27 | | 26 | | 25 | | 24 | | 23 | | 22 | | 21 | | 20 | | 19 | |
| 17 | КДТ-1 КДТ-2 | 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| 18 | Тест на гибкость. | +18 | +17 | +16 | +15 | +14 | +13 | +12 | +11 | +10 | +9 | +8 | +7 | +6 | +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | 0 | -1 |
| 19 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 160 | 157 | 154 | 151 | 148 | 145 | 142 | 139 | 136 | 133 | 130 | 127 | 124 | 121 | 118 | 115 | 112 | 109 | 106 | 103 |
| 20 | Прыжки в длину с места | 200 | 197 | 194 | 191 | 188 | 185 | 182 | 179 | 176 | 173 | 170 | 167 | 164 | 161 | 158 | 155 | 152 | 149 | 146 | 143 |
| 21 | К С У-1 (кол-во раз) | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 |
| 22 | КСУ-2 (мин,сек) | 1'14" И менее | 1'15" – 1'18" | 1'19" – 1'22" | 1'23" – 1'26" | 1'27" – 1'30" | 1'31" – 1'34" | 1'35" – 1'38" | 1'39" – 1'42" | 1'43" – 1'46" | 1'47" – 1'50" | 1'51" – 1'54" | 1'55" – 1'58" | 1'59" – 2'02" | 2'03" – 2'06" | 2'07" – 2'10" | 2'11" – 2'14" | 2'15" – 2'18" | 2'19" – 2'22" | 2'23" – 2'26" | 2'27" |
| № | Баллы норматив ы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |