

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ:

«___» _____ 2018г.

Рабочая программа дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Основной профессиональной образовательной программы

(код и наименование направления подготовки/специальности)

(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

(очная, заочная)

Магас, 2018г.

1. Цель дисциплины: Целью физической культуры личности является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического

становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, опираясь на основные обще социальные и общепедагогические принципы. Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 400 часов (из них 328 часа аудиторных занятий) на 2-х курсах (с 1 по 4 семестры).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общекультурные компетенции				
ОК-7	способностью к самоорганизации и и самообразованию	Знать: - основные теоретические положения в области психологии, педагогики и этики; - основы философского мышления для выработки системного	Уметь: - излагать основные положения, касающиеся критических замечаний, как самого специалиста, так и окружающих его коллег; - аналитически мыслить; 11 -	Владеть: - основными навыками межличностного и делового общения; - навыками организации продуктивной учебнопознавательной деятельности.

		целостного взгляда на проблемы общества; - приемы и методы организации самостоятельно й работы, самоорганизации и организации выполнения поручений;	применять средства познания для интеллектуально го развития, повышения культурного уровня и профессиональн ой компетентности	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	Знать: основные проблемы развития физической культуры, ее предмет, содержание, структуру, социальную роль в общекультурной и профессиональн ой подготовке; особенности функционирован ия человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; основные принципы организации здорового	Уметь: выполнять требования по общей физической подготовке; использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональн ой деятельности; определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств; объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений; правильно	Владеть: средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний; основными средствами, методами и способами направленного развития психофизических и психофизиологичес ких качеств и свойств личности и осуществлять контроль за их изменением; системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление

		<p>образа жизни , основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; предмет, содержание и функции, организационны е формы и средства профессиональн о-прикладной физической подготовки; социально- культурные основы и функции массового спорта и спорта высших достижений; содержание современных оздоровительны х систем физических упражнений</p>	<p>адаптировать физкультурно- спортивную деятельность к индивидуальны м особенностям организма и дифференциров ать активно использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового стиля жизни и социокультурног о пространства, отвлечения от вредных привычек</p>	здоровья
Не предусмотрены				
в) профессиональные компетенции				
предусмотрено				

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц		Семестры					
		Ауд	I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	328		54	54	54	54	54	58
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Лекции						–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	328	328	54	54	54	54	54	58
Семинары (С) – медико-практические занятия	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Курсовой проект (работа)	–		–	–	–	–	–	–
Расчетно-графические работы	–		–	–	–	–	–	–
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-		-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы (контрольные работы и др.)	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет			заче т		заче т		заче т
Общая трудоемкость (в часах)	328	328	54	54	54	54	54	54

Примечание: в другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

Общая трудоемкость дисциплины – 9,1 зачетные единицы (328 академических часов)

(Виды учебной работы указываются в соответствии)

3. *Содержание дисциплины*

3.1. **Содержание разделов дисциплины**

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» определяется кафедрами, ведущими учебно-практические занятия в каждом учебном заведении самостоятельно, с учетом имеющейся материально-технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета факультета ФК и С не позднее 15.09. каждого учебного года.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения**

разрабатывается соответствующими кафедрами ФФК и С с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента. Студенты этого отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Приложение 1.

3.2. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студентов («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов, в том числе, форм электронного тестирования по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются соответствующей кафедрой и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний студентов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему

количеству очков, набранных во время всех тестов при условии выполнения каждого из них не ниже, чем одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой, обслуживающей соответствующий факультет.

Зачетные занятия проводятся с целью выявления качества учебно-воспитательной работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных контрольных нормативов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку. К итоговому зачету, в конце каждого семестра, может быть допущен студент, набравший по результатам электронного (компьютерного) тестирования знаний (теоретический раздел), посещение занятий, выполнение контрольных нормативов не менее 35 баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием РКМ.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

5.5.Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

5.6.Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование (разделы) дисциплины	Лекц.	Практ.	Лабор.	Метод.- практ. занятия	СРС	Всего аудит.	Итого
1.	Теоретический раздел		–	–	-	-	-	-
2.	Методико- практический раздел	–	–	–	-	-	-	-
3.	Практический раздел	–	328	–	–	-	-	-
4.	Итого		328	-	-	-	-	328

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», для студентов межфака имеются:

- Стадион (80x60)
- Спортивный зал (игровой)
- Бассейн (стандартный-крытый)
- Тренажерный зал
- Мячи (футбольные 30 штук)
- Мячи (волейбольные – 40 штук)
- Мячи (баскетбольные – 25 штук)
- Коврики для СМГ – 30 штук
- Скакалки – 50 штук
- Обручи металлические – 25 штук
- Ракетки бадминтонные – 10 пар
- Стол теннисный – 4 штуки
- Ракетки в наборе с сеткой (теннисные) – 4 пары.

Тематический план.

п/п	Тема	Лекции	Практика
1	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10х10.		6
2	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6
3	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		6
4	Бег 60м. на результат.		6
5	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		6
6	Бег 200м. высокий старт.		8
7	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		8
8	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		6
9	Эстафета. 4 по 100м.		8
10	Прыжок в длину с места.		6
11	Прыжок в длину на результат.		6

12	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.		8
13	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		8
14	Бег 25 мин.		8
15	Кроссовая подготовка.		6
16	Бег на результат на 1200м.		8
17	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		8
18	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.		8
19	Бег на результат 2000м.-девушки. Юноши – 3000м.		12
20	Круговая тренировка.		6
21	Соревнования по легкой атлетике.		8
22	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		6
23	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой.		6

	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись, прогнувшись.		
24	Висы: прямой захват, обратный захват.		6
25	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		6
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед.		6
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		6
28	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6
29	Висы и упоры.		6
30	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на		6

	руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
32	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		12
34	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6
35	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		12
36	Упражнения на гимнастических брусьях.		6
37	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6
38	Нижняя прямая подача и прием		6

	мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
39	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		6
40	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6
41	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		6
42	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча		6

	снизу двумя руками.		
43	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами в движении, в парах и тройках.		6
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.		8
45	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		8
46	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.		8
47	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		8
48	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		8
49	Нападение быстрым прорывом.		6

50	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.		6
51	Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6

Приложение 1

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуре при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры(с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.
7. Средства физического воспитания и их классификация.

8. Обще-социальные и специфические функции физической культуры.
9. ФК как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
10. ФК как активное средство в борьбе с опасными, для здоровья бытовыми явлениями, вредными привычками.
11. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой(бегом, плаванием, ездой на велосипеде и др.) по выбору.
12. Методики оздоровительной ФК для лиц с избыточным весом.
13. Врачебный контроль в системе оздоровительной ФК.
14. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
15. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Понятие двигательной недостаточности на здоровье человека и ее профилактика.
18. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее роль на организм человека.
19. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Критерии эффективности здорового образа жизни.
22. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
23. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

24. Сущность спорта его роль в обществе.
25. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями
26. Обще-социальные принципы – как факторы, определяющие содержание и направление системы ФВ в ВУЗе.
27. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
28. Средства физического воспитания и их классификация.
29. Общая характеристика методов физического воспитания.
30. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего образования.
31. Назначение и построение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в ВУЗе.
32. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
33. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (с избыточным весом, нарушением осанки, остеохондрозом) по выбору студентов.
34. Единство умственного и физического воспитания в системе занятий ФК.
35. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.
36. Общая выносливость и методика ее развития.
37. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов, формы, средства и методы оздоровительной ФК.
38. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
39. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз).										
вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
Более 85кг						12	10	7	4	2
<u>3. Тест на общую выносливость:</u>										
бег 2000м (мин.с.)										
Вес до 70 кг.	10,1 5	10,5 0	11,2 0	11,5 0	12,1 5					
Вес более 70 кг.	10,3 5	11,2 0	11,5 5	12,4 0	13,1 5					
Бег 3000м (мин.с.)										
Вес до 85кг.						12,0 0	12,3 5	13,0 0	13,5 0	14,3 0
Вес более 85кг.						12,3 0	13,1 0	13,5 0	14,4 0	15,3 0

***Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности*

первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Оценка успеваемости студентов в ИнгГУ реализуется в рамках бально-рейтинговой системы контроля знаний и осуществляется в ходе текущего рубежного и промежуточного контроля.

Текущий контроль – осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре в форме проверки качества освоения студентами соответствующего курса учебного материала и уровня физической подготовленности.

Рубежный контроль – осуществляется по окончании раздела (модуля) теоретической составляющей дисциплины – физическая культура в заранее установленные сроки. В течении семестра проводится два рубежных контроля (6 неделя, 11 неделя). Перед каждой контрольной точкой тестирования знаний, проводится сдача текущих нормативов, отражающих динамику уровня физической подготовленности студентов. (см. приложение №3). По результатам этих видов контроля в течении каждого семестра студент должен набрать не менее 35 баллов, по итогам года 70 баллов. Промежуточный (итоговый контроль) – это зачет в каждом семестре. Студент, набравший 35 или более баллов, допускается к зачету.

Приложение №3

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных групп, в ходе рубежного контроля

(женщины)

Наименование тестов	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекл.низкая на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	12	10	8	6	4

Бег 100м (сек) (тест на скоростно-силовую выносливость)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в замок, поднимание туловища в сед (тест на силовую подготовленность)	60	50	40	30	20
Бег на 400м (тест на специфическую выносливость)					
ППФП (преподаватель самостоятельно определяет)					
1-2 теста с учетом направлений и специальностей ВПО					

(мужчины)

Наименование тестов	Оценки в баллах				
	5	4	3	2	1
<u>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</u>					
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<u>Тест на силовую подготовленность:</u>					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)					
Вес до 85кг	15	12	9	7	5
Вес 85кг	12	10	7	4	2
<u>Тест на общую выносливость:</u>					
Бег 1000м (мин.сек.)					
Вес до 85кг					
Вес более 85кг					
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (кол-во раз)	20	18	15	12	10

Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
ППФП – упражнения и тесты (не более 2-х раз) разрабатывает преподаватель с учетом направлений и специальностей.					

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

Для проведения теоретического раздела:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. –М.; СПб...; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт , 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. 3,5
5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
6. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зув и др. – М.:2000г.
7. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова.- СПб...: СПбГТУ, 1998.
8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – М., СПб...: «Питер», 2004.

А) Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М: Высшая школа, 1986г.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб, 1998.

Б) Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 1995г.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 1999г.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М:Советский спорт,2009г.
4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника В.Ю.Волков.
5. Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во Политехн. Ун-та., 2009г., 332 с 10.

Интернет-ресурсы:

1. Теория и методика легкой атлетики

[http://www.sgpi.ru/userfiles/Teor i metod lite atletik.pdf](http://www.sgpi.ru/userfiles/Teor_i_metod_lite_atletik.pdf)

2. Теория и методика гимнастики [http://www.sgpi.ru/userfiles/teor i metod gimnast.pdf](http://www.sgpi.ru/userfiles/teor_i_metod_gimnast.pdf)

3. Теория и методика спортивных игр [http://www.academia-](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)

[moscow.ru/catalogue/new/formation pedagogics/pedagogics/physical training/?id=3749](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation_pedagogics/pedagogics/physical_training/?id=3749)