

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А.С. Ревушкин

« _____ » _____ 20__ г.

Физическая культура
рабочая программа

**Рекомендуется для всех направлений (специальностей) и профилей подготовки
естественнонаучных, гуманитарных и математических факультетов ТГУ**

Квалификация выпускника

Бакалавр

Томск – 2012

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов 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 её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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 ООП Б-4 Федеральный компонент.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- обладает готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК – 5);
- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач, знает основы здорового образа жизни (ОК-9);
- владеет способностью выстраивать и реализовывать тактику и стратегию своего интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК – 10);
- владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).

Обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие **требования к знаниям и умениям студента** по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;
- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Распределение студентов по учебным отделениям

Все студенты ежегодно проходят медицинский осмотр, на основе которого формируются учебные отделения по следующей схеме:

Медицинская группа	Учебное отделение	Количественный состав
Основная	Спортивное	В зависимости от вида спорта
	Основное	15 - 25 человек
Подготовительная	Основное	15 - 25 человек
Специальная	Специальное	8 -15 человек
Освобожденные	Для освобожденных	индивидуально

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В качестве обязательного минимума программа включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический (методико-практический и учебно-тренировочный), обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте, в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (400 академических часов)

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.ед.)	68	66	66	68	66	66
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	18	2	4	4	4	2	2
Практические занятия (ПЗ), в том числе:	382	66	62	62	64	64	64
– методико-практические занятия	22			4	6	6	6
- учебно-тренировочные занятия	360	66	62	58	58	58	58
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (для студентов освобожденных от практических занятий по физвоспитанию)	+	+	+	+	+	+	+
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	68	66	66	68	66	66

4.1. Тематический план основного учебного отделения

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел I. Теоретический раздел	18	2	6	4	4	2	2
<i>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</i>	2	2					
<i>Тема 2. Социально-биологические</i>	4		4				

основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.							
<i>Тема 3.</i> Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	4			4			
<i>Тема 4.</i> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4				4		
<i>Тема 5.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2					2	
<i>Тема 6.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2						2
Раздел 2. Практический раздел	382	66	62	62	64	64	64
2.1. Методико-практический раздел	22			4	6	6	6
Тема 1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	4			4			
Тема 2. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	6				6		
Тема 3. Комплексы упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	6					6	
Тема 4. Круговая тренировка	6						6
2.2. Учебно-тренировочный раздел	360	66	62	58	58	58	58
2.2.1. Легкая атлетика:	96	16	16	16	16	16	16
<i>Тема 1.</i> Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.	24	4	4	4	4	4	4
<i>Тема 2.</i> Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.	32	4	4	8	4	8	4
<i>Тема 3.</i> Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	24	4	4	4	4	4	4
<i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i>	16	4	4		4		4
2.2.2. Лыжная подготовка:	48	16		16		16	
<i>Тема 1.</i> Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.	18	6		6		6	
<i>Тема 2.</i> Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.	12	4		4		4	

Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.	12	4		4		4	
Контрольное тестирование	6	2		2		2	
2.2.3. Спортивные специализации по выбору студента	216	34	46	26	42	26	42
Итого	400	68	66	66	68	66	66

Спортивные специализации (виды спорта) по выбору студента

Общая физическая подготовка (ОФП)

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
2.2.3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	216	50	30	42	26	42	26
Тема 1. Общеразвивающие упражнения.	38	12	6	6	4	6	4
Тема 2. Прикладные упражнения	30	8	4	6	2	6	4
Тема 3. Плавание.	40	8	6	8	6	8	4
Тема 4. Атлетическая гимнастика.	48	12	4	12	4	12	4
Тема 5. Волейбол.	16	8	8				
Тема 6. Баскетбол.	16			8	8		
Тема 7. Бадминтон.	16					8	8
Контрольное тестирование по специализации.	12	2	2	2	2	2	2

Атлетическая гимнастика (фитнесс и бодибилдинг)

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.2. Атлетическая гимнастика (фитнесс и бодибилдинг)	216	34	46	26	42	26	42
Тема 1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп.	44	14	10	6	6	4	4
Тема 2 Развитие отдельных групп мышц на тренажерах.	18	8	6	4			
Тема 3. Упражнения на увеличение мышечной массы.	30	2	4	4	8	4	8
Тема 4. Коррекция отдельных групп мышц.	42	4	8	4	8	8	10
Тема 5. Упражнения на тренажерах различных типов.	70	4	16	6	18	8	18
Контрольное тестирование по специализации.	12	2	2	2	2	2	2

Аэробика

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.3. Аэробика	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1. Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики.</i>	16	8	8				
<i>Тема 2. Комплексы упражнений аэробики</i>	36	6	6	6	6	6	6
<i>Тема 3. Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики.</i>	48	14	10	6	6	6	6
<i>Тема 4. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, футбол- аэробика, аква- аэробика.</i>	12	4	8				
<i>Тема 5. Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.</i>	16			8	8		
<i>Тема 6. Йога в аэробике.</i>	24				8	8	8
<i>Тема 7. Восточные виды единоборств и аэробика.</i>	8						8
<i>Тема 8. Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.</i>	44		12	4	12	4	12
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Волейбол

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.4. Волейбол	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.</i>	48	20	10	6	6	6	6
<i>Тема 2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения.</i>	12	2	2	2	2	2	2
<i>Тема 3. Техника владения мячом. Поддачи.</i>	12	2	2	2	2	2	2
<i>Тема 4. Передачи мяча.</i>	24	4	4	4	4	4	4
<i>Тема 5. Нападающие удары.</i>	18	2	4	2	4	2	4
<i>Тема 6. Прием мяча.</i>	18	2	4	2	4	2	4
<i>Тема 7. Блокирование.</i>	12	2	2	2	2	2	2
<i>Тема 8. Тактика нападения.</i>	30	2	8	2	8	2	8
<i>Тема 9. Тактика защиты.</i>	30	2	8	2	8	2	8
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Баскетбол

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.5. Баскетбол	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1.</i> Общая и специальная физическая подготовка.	48	20	10	6	6	6	6
<i>Тема 2.</i> Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений.	18	4	2	4	2	4	2
<i>Тема 3.</i> Техника владения мячом.	30	6	4	6	4	6	4
<i>Тема 4.</i> Техника овладения мячом и противодействия.	30	6	4	6	4	6	4
<i>Тема 5.</i> Элементы тактической игры в нападении.	36	8	4	8	4	8	4
<i>Тема 6.</i> Элементы тактической игры в защите	42	10	4	10	4	10	4
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Футбол

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.6. Футбол	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1.</i> Общая и специальная физическая подготовка.	48	20	10	6	6	6	6
<i>Тема 2.</i> Техника полевого игрока. Передвижения.	18	2	4	2	4	2	4
<i>Тема 3.</i> Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов.	30	4	6	4	6	4	6
<i>Тема 4.</i> Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря.	30	4	6	4	6	4	6
<i>Тема 5.</i> Тактика нападения.	36	4	8	4	8	4	8
<i>Тема 6.</i> Тактика защиты.	42	4	10	4	10	4	10
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Шахматы

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.7. Шахматы	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1.</i> Основы шахматной комбинации.	48	20	10	6	6	6	6
<i>Тема 2.</i> Изучение и освоение открытых дебютов.	18	2	4	2	4	2	4
<i>Тема 3.</i> Разбор партий сильнейших шахматистов мира.	30	4	6	4	6	4	6
<i>Тема 4.</i> Изучение, освоение и совершенствование полуоткрытых дебютов.	30	4	6	4	6	4	6
<i>Тема 5.</i> Изучение, освоение и	36	4	8	4	8	4	8

совершенствование закрытых дебютов							
<i>Тема 6. Игровая практика</i>	42	4	10	4	10	4	10
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Каратэ-до

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.8. Каратэ-до	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1. Специальная физическая подготовка каратиста.</i>	60	14	14	6	10	6	10
<i>Тема 2. Изучение приемов каратэ-до.</i>	48	8	8	8	8	8	8
<i>Тема 3. Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники.</i>	50	10	10	6	6	6	6
<i>Тема 4. Совершенствование техники со спарринг-партнером.</i>	56		12	4	16	4	16
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Плавание

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.9. Плавание	216	34	46	26	42	26	42
<i>Тема 1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</i>	48	20	10	6	6	6	6
<i>Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.</i>	48	8	8	8	8	8	8
<i>Тема 3. Обучение и совершенствование техники плавания различными стилями и способами.</i>	108	10	26	10	26	10	26
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

Лыжные гонки

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
2.2.3.10. Лыжные гонки	264	50	46	42	42	42	42
<i>Тема 1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</i>	48	8	8	8	8	8	8
<i>Тема 2. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов</i>	60	16	12	8	8	8	8
<i>Тема 3. Обучение и совершенствование техники подъемов</i>	48	8	8	8	8	8	8

и спусков: «елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом».							
<i>Тема 4.</i> Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов.	96	16	16	16	16	16	16
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2

4.2. Тематический план специального медицинского отделения

Наименование разделов и тем курса	Количество часов						
	Всего часов	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел I. Теоретический раздел	18	2	6	4	4	2	2
<i>Тема 1.</i> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	2					
<i>Тема 2.</i> Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	4		4				
<i>Тема 3.</i> Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	4			4			
<i>Тема 4.</i> Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4				4		
<i>Тема 5.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2					2	
<i>Тема 6.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2						2
Раздел 2. Практический раздел	382	66	62	62	64	64	64
2.1. Методико-практический раздел	22	2	4	6	4	2	4
<i>Тема 1.</i> Проведение комплекса обще развивающих упражнений без предметов	4	2	2				
<i>Тема 2.</i> Проведение комплекса обще развивающих упражнений с предметами	6		2	4			
<i>Тема 3.</i> Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко.	6			2	4		
<i>Тема 4.</i> Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.	6					2	4
2.2. Учебно-тренировочный раздел	360	64	58	56	60	62	60
<i>Тема 1.</i> Активация вестибулярной функциональной системы	48	8	8	8	8	8	8
<i>Тема 2.</i> Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие	96	20	14	12	16	18	16

упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (сочетание ходьбы с бегом)							
<i>Тема 3.</i> Упражнения с предметами (гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи)	60	10	10	10	10	10	10
<i>Тема 4.</i> Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.	48	8	8	8	8	8	8
<i>Тема 5.</i> Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.	96	16	16	16	16	16	16
<i>Контрольное тестирование по специализации.</i>	12	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	400	68	66	66	68	66	66

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины для основного учебного отделения

1. Теоретический раздел

Первый курс

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 4 ЧАСА.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Второй курс

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 ЧАСА.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Третий курс

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых,

коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА. - 2 ЧАСА.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

2. Практический раздел

Практический раздел состоит из методико-практического и учебно-тренировочного разделов.

2.1. Методико-практический раздел

КУРС	Осенний семестр	Весенний семестр
1		
2	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами
3	Комплексы физических упражнений для развития физических качеств: сила, быстрота, ловкость, равновесие, гибкость и т.п.	Круговая тренировка

2.2. Учебно-тренировочный раздел

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психических качеств. Подбор

упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения профессионально-прикладной направленности.

Занятия по легкой атлетике и лыжной подготовке являются обязательными для всех специализаций (видов спорта). По специализациям (видам спорта) студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра, посещения практических занятий по легкой атлетике и сдачи контрольных тестов по общей физической подготовке.

2.2.1. Легкая атлетика

Освоение базовой программы по легкой атлетике является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе в сентябре и в мае для студентов 1, 2, 3 курсов.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафеты, кросс, прыжки. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости.

Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

<i>Наименование раздела дисциплины</i>	<i>Содержание раздела дисциплины</i>
Бег на короткие дистанции.	Бег 100 м, 200м, 400 м : изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления по команде.
Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).	Бег 1000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках. Бег 3000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.
Прыжки и прыжковые упражнения.	Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега.
Развитие основных физических качеств студентов.	<u>Сила.</u> Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание. Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.

	<u>Быстрота.</u> Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры. Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.) <u>Выносливость.</u> Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100). <u>Гибкость.</u> Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой. Стретчинг. Каланетик. <u>Ловкость.</u> Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.
Специально подготовительные упражнения	1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов. 3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке. 4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и ОРУ с ними.

Контрольное тестирование уровня физической подготовленности (см. контрольный раздел и приложение 2)

2.2.2. Лыжная подготовка

Освоение базовой программы по лыжной подготовке является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения. Занятия по лыжной подготовке проводятся на стадионе в декабре, либо в феврале для студентов 1, 2, 3 курсов. Учебные занятия по лыжной подготовке направлены на овладение и совершенствование техники лыжных ходов, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Строевая подготовка. Обучение технике скользящего шага.	Строевая подготовка без лыж и на лыжах. Развитие «чувства снега» и «чувства лыж» при переступании на месте. Повороты на месте переступанием вокруг пяток, вокруг носков, махом вперед, назад, прыжком. Обучение технике переноса веса тела с одной лыжи на другую. Ступающий шаг. Изучение скользящего шага: движение без

	палок, освоение стойки лыжника.
Обучение технике попеременных лыжных ходов.	Обучение технике попеременного двухшажного хода: согласованность движений рук и ног, без палок и с палками. Специальные подводящие упражнения.
Обучение технике одновременных лыжных ходов.	Обучение технике бесшажного и одношажного одновременных ходов. Обучение согласованным движениям рук и ног. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов.
Обучение технике спусков и подъемов.	Обучение технике спусков и подъемов: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «полуплугом», «плугом».

Контрольное тестирование

Лыжная подготовка рассчитана на восемь занятий в год на 1,2,3 курсах. Прежде, чем начать лыжную подготовку необходимо дать студентам теоретические сведения об одежде, обуви для занятий, обращении с лыжным инвентарем и мазями. На восьмом занятии студенты сдают контрольное тестирование по технике попеременного двухшажного хода. Оценивается техническое выполнение попеременного двухшажного хода (посадка лыжника – 1 балл, согласованное движение рук и ног – 1 балл, скользящий шаг – 1 балл).

Таблица 1. - **Оценка техники попеременного двухшажного хода.**

ОЦЕНКА	ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРИЕМ
5 баллов	Правильное выполнение двухшажного попеременного хода (посадка лыжника, согласованное движение рук и ног, скользящий шаг).
4 балла	Отсутствует скользящий шаг.
3 балла	Отсутствует посадка лыжника.
2 балла	Отсутствует согласованность движений рук и ног.
1 балл	Наличие двух ошибок.

2.2.3.Специализации (виды спорта) по выбору студента

Общая физическая подготовка

Гимнастика — наиболее доступное средство развития координации движений, ловкости, силы, смелости и решительности. Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров - атлетическая гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям базируется на общеизвестных дидактических принципах. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные и практические методы.

Умение плавать является жизненно важным двигательным умением. А также отличным средством закаливания организма.

Учебные занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в целях разучивания новых или сложных упражнений, отработки игровых комбинаций и тактических систем игры. На занятиях совершенствуются приемы техники и тактики игры; вырабатываются общая выносливость, быстрота, ловкость, пространственная

ориентировка, инициативность и находчивость; осуществляется ознакомление с правилами проведения соревнований.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Гимнастика.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.
Прикладные упражнения:	Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений, прыжки в длину, прыжки через препятствия, челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.
Плавание.	Обучение умению держаться на воде, прыжкам в воду. Обучение классическим стилям плавания.
Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног.
Волейбол.	Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подачи сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны 3. Игровая практика.
Баскетбол.	Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика
Бадминтон.	Обучение стойкам игровым, при подачах, при приемах; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом. Остановки шагом, скачком. Обучение технике подачи и ударов. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночные и парные игры.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Атлетическая гимнастика (фитнесс и бодибилдинг)

Силовая тренировка – атлетизм, бодибилдинг, фитнес – является одним из эффективных средств физического развития. Этот вид двигательной активности включает систему упражнений с отягощениями и тренажерными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого и красивого тела,

развитие основных двигательных-мышечных качеств, в первую очередь силы и силовой выносливости, необходимых для успешной спортивной и трудовой деятельности.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп.	Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, шраги, пресс на наклонной скамье, пресс на консольных брусьях.
Развитие отдельных групп мышц на тренажерах	Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на блочном устройстве
Упражнения на увеличение мышечной массы.	Для мышц рук: сгибание рук со штангой с «Читингом», подтягивание обратным хватом с отягощением у пояса, жим лежа узким хватом, французский жим узким хватом лежа. Для мышц спины: сведение плеч назад-вверх со штангой в руках, тяга гантелей в наклоне попеременно, тяга спиной со штангой. Для мышц ног: приседание со штангой на плечах (грудь), становая тяга с выпрямленными ногами. Для дельтовидных мышц: жим штанги стоя широким хватом с груди, тяга штанги к подбородку узким хватом.
Коррекция отдельных групп мышц.	Бицепс: сгибание рук на скамье Скотта, сгибание рук с гантелями сидя под $< 35-50^{\circ}$, сгибание рук со штангой сидя от колен. Трицепс: французский жим стоя, лежа ото лба, отведение руки с гантелью назад в наклоне. Для мышц спины: вращение плечами с гантелями в руках, тяга на блоке к животу сидя, гиперэкстензия. Квадрицепс: полуприседы со штангой, приседание со штангой в руках за спиной. Бицепс бедра: половинчатое сгибание ног на блоке. Для дельтовидных мышц: жим сидя широким хватом с груди (из-за головы), жим гантелей сидя, локти в стороны. Для мышц груди: разводка гантелей лежа, жим штанги лежа под отрицательным углом.
Упражнения на тренажерах различных типов.	Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами

	на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на блочном устройстве.
--	--

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Аэробика

Аэробика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности с регулируемой нагрузкой. Характерная черта аэробики – наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Направленное воздействие аэробики заключается в поддержании здоровья, гармоническом физическом и функциональном совершенствовании. Решаются и достаточно важные задачи частного характера: увеличение степени общей двигательной активности, защита от заболеваний сердечно - сосудистой системы, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики.	Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключению переразгибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), перекаату стопы с пятки на носок.
Комплексы упражнений аэробики.	Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления.
Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики.	Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации.
Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.	Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока со снарядами. Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций. Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к стэпу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики. Общая характеристика слайд – аэробики. Базовые движения: базовое скольжение, слайд- касание, подъемы колена, выпады, приседания. Музыкальное сопровождение

	занятий по слайд – аэробике. Классификация интенсивности базовых движений слайд – аэробики. Регулирование нагрузки. Распределение занимающихся по уровню подготовленности. Техника выполнения движений на слайд – доске. Общая характеристика фитбол – аэробики. Основные положения у упражнения на мяче, упражнения для удержания равновесия, упражнения на развитие силы, методические рекомендации по проведению занятий фитбол – аэробикой. Аква- аэробика: структура занятий, содержание, методика. Специфика нагрузки в аква- аэробике. Аэробика в глубокой и неглубокой воде. Аква- аэробика низкой, средней и высокой интенсивности. Круговая тренировка в воде. Специальное оборудование для изменения интенсивности: пояса, жилеты, гантели, манжеты, планки, перчатки, ласты, весла. Техника выполнения упражнений, положение тела в воде, техника движений рук и ног. Методика обучения упражнениям и передвижениям. Травмобезопасность на занятиях по аэробике со снарядами.
Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.	Классификация танцевальной хореографии: классический, народно- сценический, латиноамериканские танцы, балльный, джазовый танцы, фанк хип- хоп, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм- синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания. Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики. Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев. Музыкальный размер хип-хопа, основные движения: шаги, скачки, подскоки. Упражнения в партере: краб, дорожка с опорой на одну руку, с поочередной опорой руками, дорожка - часы, казачок, мельница, упор на руках. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип-хопа.

	Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография. Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.
Йога в аэробике.	Общая характеристика и специфика. Основные понятия. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки. Основные ступени йоги. Построение урока. Музыкальное сопровождение занятий. Освоение основных асан: гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан. Методика построения комплексов фитнес - йоги. Освоение техники релаксации и медитации. Дыхание в системе йоги.
Восточные виды единоборств и аэробика.	Исторические аспекты появления программ аэробики соединение с восточными видами единоборств. Основные стили: карате - аэробика, айкидо, дзю- дзюцу, винчунь, кикбоксинг, таеквондо. Физиологические и биохимические основы движений. Взаимосвязь принципов построения хореографии классической аэробики с элементами восточных видов единоборств. Особенности структуры урока. Методика составления программ. Основные положения и движения: основная стойка, нейтральная стойка, удары руками, удары ногами. Практическое выполнение различных шагов, соединений и парной тренировки. Варьирование интенсивностью и координационной сложностью движений. Музыкальное сопровождение: 140- 155 уд/мин. Подача команд. Методика составления программ по аэробике с элементами восточных видов единоборств.
Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.	Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц. Работа сенсорных систем организма. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков. Особенности опоры при выполнении равновесий. Правильная осанка. Равновесие тела. Центр тяжести тела, угол устойчивости. Техника упражнений, выполняемых на месте. Техника беговых упражнений. Фазовый состав бега: фаза отталкивания ногой, фаза полета, приземление. Баланс передней и задней частей тела по отношению к позвоночнику. Методы воспитания основных физических качеств. Построение кардиопрограмм, направленных на развитие выносливости. Освоение методов развития гибкости: динамического метода, метода пассивных упражнений. Методы силовой тренировки: статический, динамический. Овладение методикой аутотренинга. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации,

	настройка к внутренним ритмам.
--	--------------------------------

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Волейбол

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания настойчивости, решительности, самоотверженности, дисциплинированности, коллективизма. Достоинства волейбола в его простоте, доступности для всех желающих, эмоциональности и зрелищности. Волейбол – один из самых демократичных видов спорта, популярность его среди студенческой молодежи делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта.

В волейболе, как ни в каком другом виде спорта достижение высоких результатов зависит от подготовленности занимающихся, поскольку для успешной игры необходимо обладать такими качествами, как выносливость, умение высоко прыгать, наносить сильные, точные удары по мячу. В связи с этим система подготовки волейболистов включает большое количество прыжковых и беговых упражнений, метаний, общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.
Совершенствование техники игры в волейбол.	Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.
Техника владения мячом. Поддачи мяча.	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Поддачи на точность в различные зоны площадки.
Техника владения мячом. Передачи мяча.	Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.
Техника владения мячом. Нападающие удары	Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.
Техника владения мячом. Прием мяча	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.
Блокирование мяча	Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.
Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.
Тактика защиты.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Баскетбол

Современный баскетбол – это атлетическая игра, с одной стороны, предъявляющая высокие требования к развитию двигательных способностей человека и к состоянию его здоровья, с другой – способствующая развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, подвижности суставов и связок. При правильной организации учебно-тренировочного процесса этот вид спорта является одним из эффективных средств гармоничного физического развития человека.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.
Совершенствование техники игры в баскетбол	Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки.
Техника владения мячом	Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски.
Техника овладения мячом и противодействия	Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.
Элементы тактической игры в нападении	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.
Элементы тактической игры в защите	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Футбол

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости

Техника полевого игрока	Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой.
Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов.	Упражнения по обучению техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении.
Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вратаря.	Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле.
Тактика нападения	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.
Тактика защиты.	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Шахматы

По мнению В.А.Сухомлинского, шахматы дисциплинируют мышление, воспитывают сосредоточенность, развивают память.

В основе технологического подхода к организации личностно-ориентированного физического воспитания лежат принципы гуманистической направленности; основной из них – принцип гуманизации и демократизации – предполагает безусловное уважение свободного выбора занимающимися вида физической культуры. Многолетние *социологические* исследования В.Г.Шилько (1991 – 2004 г.г.) показали, что часть студентов естественно-научных факультетов желает заниматься шахматами. Именно этот вид способствует развитию аналитического мышления, т.е. имеет прикладное значение в профессиональной подготовке студентов данных факультетов.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Основы шахматной комбинации.	Превосходство по количеству ударов. Уничтожение защиты. Освобождение поля или линии. Отвлечение. Перекрытие. Блокирование. Слабость крайних линий. Использование далеко продвинутой пешки. Комбинации на достижение ничьей.
Изучение и освоение открытых дебютов.	Шахматный дебют. Изучение дебютной стадии шахматной игры. Основной вариант испанской партии, размеренный вариант и открытый вариант испанской партии.
Разбор партий сильнейших шахматистов мира	Атака на нерокированного короля. Партия Шпильман – Чигорин, 1906. Теория Стейница: большая подвижность. Обзор эндшпилей по М.Эйве.
Изучение, освоение и совершенствование полуоткрытых дебютов.	Французская защита, сицилианская защита, скандинавская защита.
Изучение, освоение и совершенствование	Ферзевый гамбит, дебют Сокольского.

закрытых дебютов.	
Игровая практика	Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от одновременного нападения на несколько фигур.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Каратэ-до

Популярность каратэ-до в последнее время возросла во всем мире. Для того, чтобы добиться успехов в боевом искусстве недостаточно только обладать физической силой, важно уметь эффективно ее использовать. Одним из факторов, от которых зависит применение силы, является скорость. Концентрация силы значительно зависит от скорости выполнения приема. Чтобы увеличить силу и скорость, необходимо тренировать ответ на внезапную и неотренированную атаку.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Специальная физическая подготовка каратиста	Упражнения для развития физических качеств, специфичных для восточных единоборств: силы, быстроты и координации движений, гибкости.
Изучение приемов каратэ-до	Обучение прямым ударам ой-цуки (удар-выпад), кизами-цуки (внезапный удар), гьяку-цуки (реверсный удар рукой).
Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники.	Стойки, удары руками, ногами, блоки, передвижение в стойках с ударами и блоками.
Совершенствование техники со спарринг-партнером.	Отработка базовой техники при работе с партнером (кихон-иппон, кихон-гохон кумитэ), свободное ведение спарринга (дзю-кумитэ).

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Плавание

Плавание имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение, спортивное, воспитательное, прикладное. Плавание – это умение человека держаться на воде и передвигаться в ней с помощью определенных движений руками и ногами без искусственных приспособлений. Благодаря горизонтальному положению пловца и продвижению его вперед в водной среде опорно-двигательный аппарат получает максимум физической нагрузки при минимальной загруженности позвоночного столба. Плавание оказывает весьма широкое воздействие на организм человека и способствует достижению различных целей: закаливанию, улучшению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышению общего жизненного тонуса, совершенствованию физических качеств: силы, выносливости, гибкости и т.д.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
---------------------------------	-------------------------------

Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Физическая подготовка.	Упражнения для развития и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развития физических качеств: выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовой подготовки. Упражнения на координацию, подвижность суставов, имитационные, дыхательные упражнения.
Подготовительные упражнения для освоения с водой.	Специальные и имитационные упражнения на суше, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
Обучение и совершенствование техники плавания различными стилями и способами.	Упражнения для обучения технике плавания различными стилями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 1).

Лыжные гонки

Лыжный спорт является великолепным средством закаливания и активного отдыха. В процессе передвижения на лыжах активное участие в работе принимают основные мышечные группы, улучшается работа всех физиологических систем организма, активизируется обмен веществ. Занятия лыжным спортом развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота. Умение правильно ходить на лыжах также важно, как умение плавать и бегать.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Воспитание физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты. Скоростно-силовая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Обучение и совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный	Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Овладение методикой начального обучения: упражнениями, заданиями, включая игровые, для освоения со снежной средой. Обучение ступающему шагу и скольжению на лыжах. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом Основные классические

бесшажный, коньковый.	способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременного лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений. Типичные ошибки при передвижении коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковыми ходами.
Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом».	Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфические двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения контролируемые при обучении высокой, средней, низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей. Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможения палками и управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.
Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов.	Прохождение дистанции в различном темпе по равнинной или пересеченной местности. Силовая тренировка в подъем. Короткие ускорения на дистанции. Равномерная, интервальная, контрольная и круговая тренировки на лыжах. Игры и игровые упражнения на лыжах.

3. Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном и спортивном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («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.

В каждом семестре студенты выполняют тесты по спортивно-технической подготовленности (приложение 1) и в конце второго полугодия пять обязательных тестов контроля общей физической подготовленности (приложение 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года в 1 семестре, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и в конце каждого учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

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 на одно очко (таблица 2).

Табл. 2. - Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	4,0

5.2. Содержание учебного материала для студентов спортивного отделения

Студенты, зачисленные в группы спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта. В конце второго полугодия студенты выполняют пять обязательных тестов основного учебного отделения контроля общей физической подготовленности (Приложение 2).

5.3. Содержание учебного материала для специального отделения (специальная медицинская группа СМГ)

1. Теоретический раздел

Студенты специального отделения осваивают теоретический раздел программы для основного отделения. Кроме того, студенты специального отделения осваивают 4 темы (по одной в каждом семестре, начиная со второго). Материал подается студентам в форме бесед продолжительностью 15-20 минут на первых 4 практических занятиях.

Тема 1. Основы лечебной физической культуры:

Особенности метода ЛФК. Медико-биологические, психолого-педагогические основы ЛФК; средства и методы ЛФК.

Тема 2. Частные методики оздоровления:

Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика по методам Бутейко, Стрельниковой. Гимнастика для глаз. Механотерапия. Биомеханическая стимуляция. Массаж и самомассаж.

Тема 3. Функциональные пробы и методы контроля при физической реабилитации:

Тесты для определения нарушений опорно-двигательного аппарата и системы движений: на равновесие, координационные пробы, вращательные методики.

Тесты с физической нагрузкой: проба Летунова, гарвардский степ-тест.

Тема 4. Организация самостоятельных занятий ЛФК:

Принципы составления комплексов ЛФК. Сопутствующие оздоровительные факторы. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка.

2. Практический раздел СМГ

Практический раздел состоит из методико-практического и учебно-тренировочного разделов.

2.1. Методико-практический раздел СМГ

КУРС	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Разучивание специальных упражнений по заболеваниям без предметов. Составление комплекса упражнений (подготовительная часть, разминка)	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Разучивание специальных упражнений по заболеваниям с предметами и без предметов. Составление комплекса упражнений (подготовительная часть, разминка)
2	Разучивание специальных упражнений по заболеваниям с предметами. Составление комплекса упражнений (подготовительная часть, разминка)	Разучивание специальных упражнений по заболеваниям с предметами. Составление комплекса упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3	Гимнастика для глаз. Комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко.	Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

2.2. Учебно-тренировочный раздел СМГ

Учебно-тренировочные занятия в специальном медицинском отделении, где занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры. Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физической культуры с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При ее реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Активация вестибулярной функциональной системы	ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическим бревнам, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов.
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие.
Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с предметами: гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи.
Упражнения в партере и на тренажерах.	Упражнения сидя и лежа на коврике, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета.
Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.	<u>Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз:</u> Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи. <u>Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата:</u> При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности

	бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе. упражнения в равновесии. При нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры. При плоскостопии и дефектах стопы: упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату, прыжки на месте и в движении через скакалку. Упражнения в балансировании. <u>ЛФК при заболевании сердечно сосудистой системы</u> ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице. <u>ЛФК при заболеваниях дыхательной системы</u> ОРУ, способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры. <u>ЛФК при заболеваниях внутренних органов</u> ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.
Контрольное тестирование по специализации.	Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке для специального отделения (таблица 3).

3. Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в специальном отделении и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, умение выполнить и записать комплекс общеукрепляющих упражнений и комплекс с использованием специальных упражнений, участие в спортивных мероприятиях (судейство), выполнение контрольных тестов по специальной подготовке, ведение дневника самоконтроля.

Таблица 3. - Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности
для студентов специального отделения

Упражнения для девушек	ОЦЕНКА
------------------------	--------

	1	2	3	4	5
1. Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.	10	20	30	40	50
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см.	-5	0	5	10	15

Упражнения для юношей	ОЦЕНКА				
	1	2	3	4	5
1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	0	5	8	10	15
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.	-5	0	3	5	8

Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А» «В» «С» «Д»	ОЦЕНКА				
	1	2	3	4	5
Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см.	10	20	25	35	45
С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45°, сек.	10	20	30	40	50

5.4. Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий

Студенты, освобожденные от практических занятий, изучают теоретический и методический разделы включающих в себя 11 тем. В каждом семестре студенты изучают две темы (по выбору) за исключением студентов 1 курса в первом семестре (только 1 тема).

ТЕМА 1 Теоретические занятия для основной группы.

ТЕМА 2 Составление комплекса утренней гимнастики:

Общие требования к утренней гимнастике; терминология, необходимая для составления комплекса утренней гимнастики; основные требования для составления комплекса утренней гимнастики с учетом конкретного заболевания.

ТЕМА 3 Виды гимнастики танцевального направления:

Алексеевская гимнастика; женская гимнастика - как разновидность художественной гимнастики; оздоровительная и спортивная аэробика; ритмическая гимнастика; джаз-гимнастика; диско-гимнастика; акробатический рок-н-ролл; "кик-

лег". Аквабилдинг, гидробилдинг, гидротоника, акванавтика, гидроаэробика. Степ-аэробика. Степ-клайминг.

ТЕМА 4 Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах: "Тысяча движений" (система упражнений академика И.М.Анохина); стретчинг; позовая растяжка; биомеханическая стимуляция; растяжки с отягощением. Пластическая гимнастика.

ТЕМА 5 Виды гимнастики, направленные на коррекцию телосложения: бодибилдинг; атлетическая гимнастика; энергогимнастика; шейпинг; косметическая гимнастика; корригирующая гимнастика; каланетик.

ТЕМА 6 Виды гимнастики, основанные на восточных оздоровительных системах: тайзицюань, цигун.

ТЕМА 7 Массаж: теоретический аспект массажа; практические приемы и характерные ошибки; массаж частей тела; массаж при различных заболеваниях; детский массаж; массаж для детей с различными заболеваниями и патологиями.

ТЕМА 8 Спорт: футбол; баскетбол; волейбол; лыжные гонки; фехтование; современное пятиборье и др.

ТЕМА 9 Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки: миопия высокой степени, миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения, упражнения для предупреждения миопии; легочные заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания опорно-двигательного аппарата.

ТЕМА 10. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой

ТЕМА 11. Семейное физическое воспитание: физическая культура беременной женщины; физическое воспитание детей раннего возраста; физическое воспитание детей от 1 до 3 лет; стадион в квартире; плавать раньше, чем ходить.

Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Самостоятельное освоение темы «Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)»	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Самостоятельное освоение темы «Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания».	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в	Работа в судейской бригаде на двух

университете, участие в проведении соревнований.	соревнованиях или реферат
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Самостоятельное освоение темы «Комплексы упражнений для детей до 7 лет»	Реферат Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях или реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях или реферат

6. Зачет

6.1. Общие требования к зачету для студентов основного, спортивного и специального учебных отделений

1. Посещаемость занятий 100%
3. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
4. Проведение комплекса физических упражнений по заданию преподавателя на группе студентов.
5. Участие в соревнованиях по виду спорта на выбор или участие в организации соревнований.

6.2. Вопросы для зачета по теоретическому разделу

1-й курс

1. Основные понятия: физическая культура, спорт, физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные понятия: физическое воспитание, физическое развитие. Ценности физического воспитания.
3. Основные понятия: физическая и функциональная подготовленность, физическое совершенство.
4. Документы, регламентирующие работу по физической культуре и спорту. Основные этапы развития физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и всестороннего развития будущего специалиста. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
6. Основные понятия: организм человека, функциональная система.
7. Основные понятия: саморегуляция организма, гомеостаз. Организм как единая биологическая саморегулирующая система.
8. Основные понятия: адаптация, рефлекс. Адаптация к физическим нагрузкам и закономерности образования двигательных навыков.
9. Основные понятия: гиподинамия, гипоксия. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
10. Основные понятия: двигательные умения и навыки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
11. Основные понятия: физическая тренировка. Утомление, переутомление, перетренировка.

12. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки.

2-й курс

1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме, факторов физиологического, физического, психического характеров.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году, в период экзаменационной сессии.
3. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления, их причины и профилактика.
4. Средства физической культуры как фактор оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов.
5. Массаж в системе занятий физическими упражнениями в учебной и профессиональной деятельности будущего специалиста.
6. Характеристика методических принципов физического воспитания (принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности).
7. Характеристика двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). Развитие их в процессе физического воспитания.
8. Формы занятий физическими упражнениями (урочная, неурочная, индивидуальные, самостоятельные, групповые занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники). Структура учебно-тренировочного занятия.
9. Средства физического воспитания.
10. Основные понятия: спортивная медицина, врачебный контроль, спорт, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
12. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.
13. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Значение утренней гигиенической гимнастики.
14. Гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей.
15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
16. Особенности динамики умственной работоспособности в процессе учебно-трудовой деятельности.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации интеллектуальной работоспособности.

3-й курс

1. Цель, задачи и место ППФП в системе физического воспитания.
2. ППФП как составная часть физического воспитания студентов, значение ППФП.
3. Факторы, определяющие содержание ППФП (формы, условия, характер труда).
4. Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки и умения будущих специалистов.
5. Средства ППФП студентов.
6. Формы организации ППФП, контроль за эффективностью прикладной физической подготовки студентов.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
8. Гигиенические средства укрепления здоровья.
9. Пульсовые режимы рациональной нагрузки. Взаимосвязь интенсивности и ЧСС.

10. Формирование мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий.
11. Задачи и организация врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями.
12. Распределение студентов по учебным отделениям после прохождения медицинского осмотра. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.
13. Определение уровня физического развития.
14. Определение уровня функционального состояния кардиореспираторной и нервной систем организма.
15. Педагогический контроль. Определение уровня физической подготовленности.
16. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
17. Методика нормирования нагрузок при занятиях физическими упражнениями. Признаки чрезмерной нагрузки.
18. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
19. Учет индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Особенности занятий для женщин.
20. Корректировка тренировочных планов и нагрузки исходя из результатов текущего и итогового контроля.

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

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	История	+								
2.	Концепции современного естествознания	+	+							
3.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+						

Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего
							400
1.	Теоретический раздел	18	-	-	-	-	18
2.	Методико – практический раздел	-	-	-	22	-	22
3.	Учебно – тренировочный раздел	-	360	-	-	-	360

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

Для теоретического раздела:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов) – Ростов-на-Дону, Феникс: 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
3. Радаева С.В., Шилько В.Г., Загrevская А.И. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза (учебно-методическое пособие) – Томск, ТГУ, 2009.
4. Сальников А.Н. Физическая культура конспект лекций (пособие для подготовки к экзаменам) – М.: Приор-издат Книга-сервис, 2006.
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Для методико-практического раздела:

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"] – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.
2. Баранова М. В. Методика занятий и влияние физической культуры на организм Методические рекомендации для студентов ВУЗов, - Горно-Алтайск: Универ-Принт, 2000.
3. Беженцева Л.М. Основы методики физического воспитания (учебное пособие) – Томск: ТГУ, 2009.
4. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта [учебное пособие для вузов по специальности 032101 "Физическая культура и спорт"]. – Томск, ТГУ, 2005.

б) дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (учебное пособие для вузов) – М.: Гардарики, 2007.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе Учебное пособие - М. 1982
<http://sun.tsu.ru/mminfo/books/000063922/000063922.djvu> Электронное издание.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для вузов по специальности 033100 "Физическая культура" - М. Академия, 2001.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование учебное пособие : [для вузов] - М.: Академия, 2008.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [учебник для высшего физкультурного образования] - СПб.: Лань, 2005.

в) Интернет-ресурсы

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
 Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
<http://school-collection.edu.ru/>
<http://lib.sportedu.ru>
<http://www.sportlib.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Оснащенность учебно-тренировочного процесса

Для проведения учебно-тренировочного процесса ТГУ располагает учебно-тренировочной базой, которая по уровню обеспеченности оборудованием может удовлетворить самые взыскательные запросы – многопрофильный спортивный комплекс (Дом спорта ТГУ), который включает: большой игровой зал, 4 зала шейпинга и аэробики, 2 тренажерных зала, 25-метровый плавательный бассейн на 5 дорожек; также имеется стадион с 400-метровой беговой дорожкой, ямой для прыжков в длину; большое футбольное поле и 4 запасных футбольных поля; две лыжные базы; спортивный зал с гимнастическим и игровым оборудованием в учебном корпусе № 6, спортивно-тренажерный комплекс «Атлет» оснащенный оборудованием для занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

9.1. Методические рекомендации по организации практических занятий основного учебного отделения

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.
2. Постановка целей и задач и их реализация на всех физкультурных специализациях в течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:
 - на 1-м курсе содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности;
 - на 2-м и 3-м курсах учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.
3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.
4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается урок, построенный с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта – занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект – это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 – 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: корректировка фигуры, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам – под наблюдением преподавателя.

7. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

9.2. Методические рекомендации по организации практических занятий специального учебного отделения

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

9.3. Методические советы по написанию реферата

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и не обязательно должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей жизни.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуются использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.

5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: *«В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью (иначе говоря, формирующий свой индивидуальный стиль деятельности), не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации.»*. Или *«Специфика концепции индивидуального стиля деятельности обоснована В.С. Мерлиным [10] и Е.А. Климовым [5] и состоит в том, что под таковым понимаются не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности); стиль обусловлен психологически (психофизиологически), но он не фатально детерминирован индивидуальными особенностями субъекта, а формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально - психологических особенностей субъекта [19]»*.

Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

7. Завершают реферат разделы «Заключение» и «Список использованной литературы». В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОС-ом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том __. № __. Страницы от __ до __.

Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __ до ____.

10. Перечень ключевых слов

Активность Атлетическая гимнастика Аэробика Бадминтон Баскетбол Быстрота Волейбол Выносливость Гибкость Каратэ-до Легкая атлетика Ловкость Лыжные гонки Методико-практические занятия Профессионально-прикладная подготовка Общая физическая подготовка Плавание Прикладные навыки Спорт Сила Скоростно-силовая подготовленность Техничко-тактическая подготовка Техническая подготовленность Упражнение Учебно-тренировочный процесс Футбол Физическое воспитание Физическая подготовка Физическая подготовленность Физическое развитие Физические качества Шахматы

Контрольные нормативы специализации «общая физическая подготовка (ОФП)» для учебных групп

1. Челночный бег, сек.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	II курс	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	III курс	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	II курс	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
	III курс	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	20	23	24	25	26
	II курс	22	24	25	26	28
	III курс	23	25	26	27	28
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	15	16	18	19	20
	II курс	18	20	21	22	23
	III курс	20	22	23	24	25

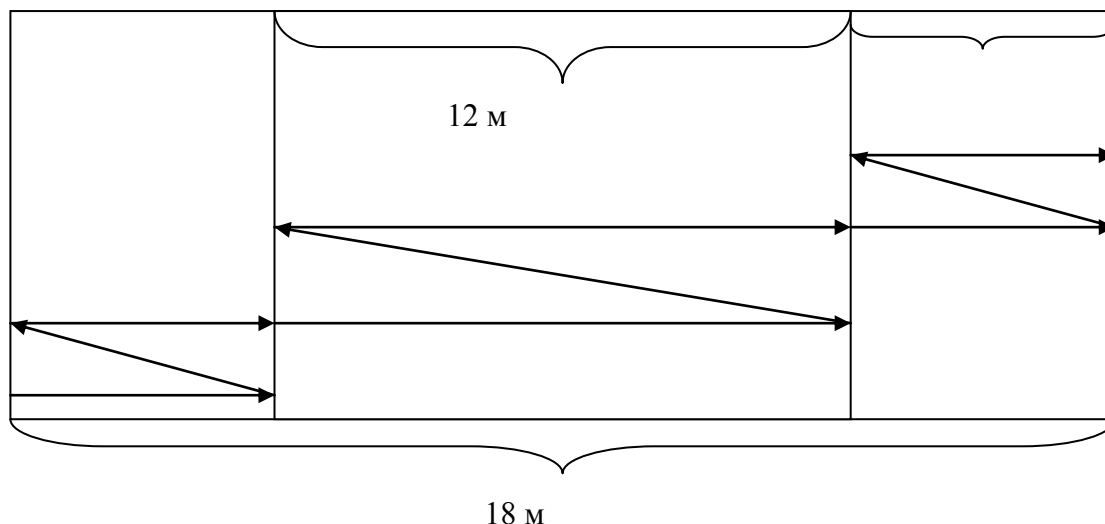
3. Угол 45^0 , сек.

ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	35	38	40	50	60
	II курс	40	43	45	55	70
	III курс	45	47	50	60	80

4. Отжимания, количество раз.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	10	13	15	20	30
	II курс	15	18	20	25	40
	III курс	20	23	25	30	45

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45^0 .

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контрольные нормативы для юношей специализации «бодибилдинг» для учебных групп

Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

Весовая категория	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
до 52 кг	5	195 кг	210 кг	240 кг
	4	185 кг	200 кг	225 кг
	3	175 кг	190 кг	210 кг
	2	165 кг	180 кг	195 кг
	1	155 кг	170 кг	180 кг
до 56 кг	5	210 кг	225 кг	250 кг
	4	200 кг	215 кг	235 кг
	3	190 кг	205 кг	220 кг
	2	180 кг	195 кг	205 кг
	1	170 кг	185 кг	195 кг
до 60 кг	5	230 кг	250 кг	280 кг
	4	220 кг	240 кг	265 кг
	3	210 кг	230 кг	255 кг
	2	200 кг	220 кг	245 кг
	1	190 кг	210 кг	235 кг
до 67,5 кг	5	250 кг	270 кг	305 кг
	4	240 кг	260 кг	290 кг
	3	230 кг	250 кг	280 кг
	2	220 кг	240 кг	270 кг
	1	210 кг	230 кг	260 кг
до 75 кг	5	270 кг	290 кг	330 кг
	4	260 кг	280 кг	310 кг
	3	250 кг	270 кг	300 кг
	2	240 кг	260 кг	290 кг
	1	230 кг	250 кг	280 кг
до 82,5 кг	5	290 кг	305 кг	350 кг
	4	280 кг	295 кг	335 кг
	3	270 кг	285 кг	320 кг
	2	260 кг	275 кг	305 кг
	1	250 кг	265 кг	285 кг
до 90 кг	5	305 кг	330 кг	375 кг
	4	295 кг	320 кг	355 кг
	3	285 кг	310 кг	345 кг
	2	275 кг	300 кг	330 кг
	1	265 кг	290 кг	320 кг
до 100 кг	5	330 кг	345 кг	390 кг
	4	320 кг	335 кг	370 кг
	3	310 кг	325 кг	350 кг
	2	300 кг	315 кг	340 кг
	1	290 кг	305 кг	330 кг
свыше 100 кг	5	345 кг	360 кг	410 кг
	4	335 кг	350 кг	390 кг
	3	325 кг	340 кг	370 кг
	2	315 кг	330 кг	360 кг
	1	305 кг	310 кг	350 кг

Контрольные нормативы для девушек специализации «фитнесс» для учебных групп

	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
Осенний семестр				
I курс	12,5	20	10	1
	15	22,5	15	2
	17,5	25	18	3
	20	27,5	20	4
	22,5	30	25	5
II курс	15	22,5	15	1
	17,5	25	18	2
	20	27,5	20	3
	22,5	30	25	4
	25	32,5	30	5
III курс	17,5	25	18	1
	20	27,5	20	2
	22,5	30	25	3
	25	32,5	30	4
	27,5	35	35	5
Весенний семестр				
	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
I курс	15	25	15	1
	17,5	27,5	18	2
	20	30	20	3
	22,5	32,5	25	4
	25	35	30	5
II курс	17,5	27,5	18	1
	20	30	20	2
	22,5	32,5	25	3
	25	35	30	4
	27,5	37,5	35	5
III курс	20	30	20	1
	22,5	32,5	25	2
	25	35	30	3
	27,5	37,5	35	4
	30	40	40	5

Контрольные нормативы специализации «аэробика» для учебных групп

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	УГОЛ 45 ⁰ , сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ раз	ОЦЕНКА
I курс	15	10	1	1
	30	20	2	2
	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
II курс	20	15	2	1
	40	25	3	2
	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
III курс	30	20	3	1
	60	30	4	2
	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

Контрольные нормативы специализации «волейбол» для учебных групп

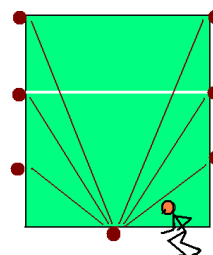
Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук).

Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.



Упражнения	Год обучен ия	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Тест «Ёлочка» (сек.)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	25	26	27	28	30	27	29	31	33	35
	2	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5
	3	24	25	26	27	29	26	28	30	32	34

«Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Упражнения	Результаты и оценки.				
	Мужчины Женщины				
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	5	4	3	2	1
	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо(без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Передача мяча сверху двумя руками.(кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
	3	7	5	4	2	1	7	5	4	2	1

Контрольные нормативы специализации «баскетбол» для учебных групп

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5
	2	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0
	3	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,2	13,8	14,8

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Броски со средней дистанции (кол-		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	7	6	5	4	2	7	6	5	4	2
	2	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3

во попаданий)	3	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения.

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Штрафные броски (кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	3	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Контрольные нормативы специализации «футбол» для учебных групп

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (с)	1	16	17	18	19	20
	2	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	3	15	16	17	18	19

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате.

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (кол-во попаданий из 10)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (кол-во раз)	1	30	25	20	15	10

	2	35	30	25	20	15
	3	40	35	30	25	20

Контрольные нормативы специализации «шахматы» для учебных групп

КУРС	РЕГЛАМЕНТ ВРЕМЕНИ	ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ	КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ	ОЦЕНКА				
				1	2	3	4	5
I	10 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
II	8 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
III	5 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5

Контрольные нормативы специализации «каратэ-до» для учебных групп

Девушки

	1 курс					2 курс					3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимание на кулаках, раз	5	10	13	15	18	6	12	14	16	19	7	14	16	18	20
Пресс, раз	20	25	30	35	40	22	27	33	38	42	25	30	35	40	45
Челночный бег (10м x 10раз), сек.	32	31	30	29	28	31	30	29	28	27	30	29	28	27	26
Аттестационная программа	б	ж	к	з	сс	ж	к	з	сс	тс	к	з	сс	тс	ск

Юноши

	1 курс					2 курс					3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимание на кулаках, раз	12	19	21	23	25	17	24	26	28	30	22	29	31	33	35
Пресс, раз	20	25	30	35	40	22	27	33	38	42	25	30	35	40	45
Челночный бег (10м x 10раз), сек.	29	28	27	26	25	28	27	26	25	24	27	26	25	24	23
Аттестационная программа	б	ж	к	з	сс	ж	к	з	сс	тс	к	з	сс	тс	ск

Примечание: знание (умение выполнить) программы или сдача аттестационной комиссии

б – белый пояс (9 кю)

ж – желтый пояс (8 кю)

к – красный пояс (7 кю)

з – зеленый пояс (6 кю)

сс – светло-синий пояс (5 кю)

тс – темно-синий пояс (4 кю)

ск – светло-коричневый пояс (3 кю)

Контрольные нормативы специализации «плавание» для учебных групп

1 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	40	44	48	54	58
	женщины	45	48	51	56	61

техника выполнения старта кролем на груди, оценка	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

техника выполнения поворота кролем на груди, оценка	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

2 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	38	42	46	49	51
	девушки	43	47	50	55	59

основной стиль 50 м, сек.	оценка		5	4	3	2	1
	брасс	юноши	55	60	66	70	75
		девушки	62	65	69	71	75
	спина	юноши	52	54	56	58	60
		девушки	57	59	64	68	70
	дельфин	юноши	50	52	54	56	58
		девушки	60	62	64	66	68

200 м вольным стилем, мин.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	4.00	4.10	4.32	4.42	4.55
	девушки	4.30	4.45	5.05	5.15	5.25

3 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	36	40	44	48	50
	девушки	42	46	49	54	58

основной стиль 50 м, сек.	оценка		5	4	3	2	1
	брасс	юноши	52	57	62	67	70
		девушки	60	63	66	69	72
	спина	юноши	50	52	54	56	58
		девушки	55	57	61	65	68
	дельфин	юноши	46	48	50	52	54
		девушки	58	60	62	64	66

200 м вольным стилем, мин.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	3.50	4.00	4.20	4.40	4.50
	девушки	4.15	4.40	4.55	5.10	5.15

Контрольные нормативы по лыжным гонкам для учебных групп

Техника лыжных ходов.

Тест предназначен для определения технических навыков в передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами.

Методика выполнения попеременного двухшажного хода:

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и сопровождающих их отталкиваний разноименными палками на каждый шаг.

Методика выполнения одновременного одношажного хода:

Цикл движений состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах.

Методика выполнения конькового хода:

Цикл движений состоит из 2 фаз:

- 1) делается скользящий шаг правой ноги вперед-вправо с одновременным навалом на палки и толчком левой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-влево с последующим скольжением на правой лыже.
- 2) делается скользящий шаг левой ноги вперед-влево (вес тела переносится на левую ногу) с одновременным отталкиванием палок и толчком правой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-вправо с последующим скольжением на левой лыже.

Оценка	5	4	3	2	1
Результат	Безошибочное выполнение	Малые недочеты или 1 ошибка	2-3 ошибки	Грубые ошибки (4 и более)	Очень грубые ошибки

Прохождение дистанции на время классическим ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах классическим ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	14.45	15.45	17.15	18.45	20.45
2 КУРС	14.30	15.30	17.00	18.30	20.30
3 КУРС	14.15	15.15	16.45	18.15	20.15
	Юноши 5км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	21.00	22.20	24.40	26.20	28.50
2 КУРС	20.40	22.00	24.20	26.00	28.30
3 КУРС	20.20	21.40	24.00	25.40	28.10

Прохождение дистанции на время коньковым ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах коньковым ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	14.15	15.15	16.35	18.15	20.15
2 КУРС	14.00	15.00	16.20	18.00	20.00
3 КУРС	13.45	14.45	16.05	17.45	19.45
Юноши 5км					

	5	4	3	2	1
1 KYPC	20.00	21.20	23.50	25.20	27.50
2 KYPC	19.40	21.00	23.30	25.00	27.30
3 KYPC	19.20	20.40	23.10	24.40	27.10

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1800 м, мин.	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	-	-	-	-	-
	Бег 2600 м, мин.	-	-	-	-	-	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см.	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	5	2	-	-	-	-	-

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.

Одобрено кафедрой физического воспитания ФФК ТГУ

Протокол № _____ от « ____ » _____ года,

Заведующий кафедрой, профессор

В.Г.Шилько

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры

Председатель комиссии, доцент

А.И.Загrevская

« ____ » _____ года,

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и разработок ПрООП ВПО, для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника бакалавр.

Общий объем дисциплины 400 часов. Из них: лекции – 18 часов, практические занятия – 382 часа, в том числе: методико-практические – 22 часа, учебно-тренировочные занятия – 360 часов.

Зачет в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.

Авторы – преподавательский коллектив факультета физической культуры ТГУ:

- | | | | |
|----|--------------------------------|---------------------|---|
| 1. | Головко Галина Ивановна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 2. | Загrevская Александра Ивановна | к. пед. наук | Доцент кафедры физического воспитания |
| 3. | Иноземцева Елена Сергеевна | к. биол.наук | Доцент кафедры физического воспитания |
| 4. | Крупницкая Ольга Николаевна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 5. | Попов ИгорьВалентинович | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 6. | Соловьева Анастасия Леонидовна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 7. | Троицкая Лилия Петровна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 8. | Шарафеева Алла Борисовна | | Ст. преподаватель кафедры гимнастики и спортивных игр |
| 9. | Шилько Виктор Генрихович | д. пед.н, профессор | Декан факультета физической культуры |

Рецензенты:

- | | | | |
|----|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1. | Загrevский Олег Иннокентьевич | Доктор педагогических наук, профессор | Заведующий кафедрой гимнастики и спортивных игр |
| 2. | Капилевич Леонид Владимирович | Доктор медицинских наук, профессор | Заведующий кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины |

