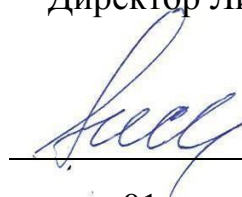


**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Липецкий филиал

Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Липецкого филиала
Финуниверситета



Н.Н. Нестерова

« 01 » сентября 2020 г.

В.В. Букреев

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Рабочая программа дисциплины
для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки
38.03.05 «Бизнес-информатика»

*Рекомендовано Ученым советом Липецкого филиала Финуниверситета
Протокол № 01 от 28 августа 2020 года*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные науки»
протокол № 13 от 02 июня 2020 года*

Липецк-2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины	3
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1. Содержание дисциплины	6
5.2. Учебно-тематический план	9
5.3. Содержание практических и семинарских занятий	10
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	15
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	16
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	25
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	34
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	34
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	35
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	39
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	40

1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика.

2. Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

		<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>
--	--	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входит в блок дисциплин «Факультативы» соответствующего учебного плана по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика» базируется на знаниях, умениях и владениях, приобретенных студентами в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и владениям студентов.

Для освоения элективной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика» студент должен:

- *знать*: влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение работоспособности, укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; практические основы здорового образа жизни;
- *уметь*: использовать доступные средства физической культуры для поддержания уровней здоровья и физической подготовленности, необходимых для успешного обучения;
- *владеть*: двигательными навыками элементов отдельных видов спорта; навыками выполнения индивидуально подобранных комплексов упражнений; простейшими приемами самомассажа и релаксации.

4. Объем дисциплины в академических часах с выделением объема аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины – 328 часов.

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в часах	Семестр 2 (в часах)	Семестр 3 (в часах)	Семестр 4 (в часах)	Семестр 5 (в часах)	Семестр 6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа-Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Виды спортивных игр. Ознакомление с основными мышечными группами организма человека. Влияние занятий волейболом на организм человека. Содержание и организация учебных занятий по волейболу.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Гигиена одежды, обуви. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Особенности занятий волейболом. Профилактика случаев травматизма. Страховка на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Техника бега: высокий старт; низкий старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование. Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой.

Изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» без стартовых колодок; то же, со стартовыми колодками. Выбегание со старта без сигнала. Выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера. Выбегание с колодок с тягой. Бег с низкого старта по команде.

Наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью. Повторное пробегание полной дистанции.

Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках дистанции 30–60 м): бег с ускорением с высокого старта, с хода; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; семенящий бег; бег с захлестыванием голени; переменный бег по наклонной дорожке вниз и вверх.

Тренировка в беге на короткие дистанции: повторный бег на отрезках от 30 до 60 м; переменный бег на отрезках от 30 до 60 м; контрольные пробежки 100 м в условиях соревнований.

Тема 4. Обучение технике прыжков в длину.

Техника прыжка в длину с разбега: разбег; отталкивание; приземление.

Объяснение особенностей техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину: прыжок в шаге; прыжок в шаге через два шага на третий и так далее; прыжки с места в длину с 2–3 шагов разбега; прыжки с короткого и полного разбега через натянутую резинку на высоте 20–25 см.

Разметка разбега, контрольные прыжки на соревнованиях.

Техника прыжка в длину с места: объяснение особенностей техники прыжка в длину с места; прыжки в длину с места через натянутую веревочку, резину на высоте 15-20 см; прыжки «в шаге» с приземлением на маховую ногу; прыжки «в шаге» с приземлением на обе ноги.

Тема 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой; изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» со стартовыми колодками; выбегание со старта без сигнала; выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера; выбегание с колодок с тягой; выбегание с низкого старта по команде.

Финиширование: наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью; повторное пробегание полной дистанции; бег с ускорением по прямой (30-40 м); бег с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег средним темпом 20-30 мин.

Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину.

Совершенствование техники прыжков в длину путем включения в тренировочный процесс методических рекомендаций, инновационных разработок, направленных на усовершенствование двигательных действий, а также включение метода оценки технических характеристик и устранение ошибок в следующих действиях: стоя на толчковой ноге на опоре, подъем с махом, акцент на выведение таза; пробегание разбега; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки в длину через натянутую резину; прыжки в длину с полного разбега (8-12 шагов). Участие в соревнованиях различного

уровня.

Тема 7. Обучение технике эстафетного бега.

Объяснение особенностей техники эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки Передача эстафетной палочки, стоя на месте; то же с имитацией движения рук при беге. Передача эстафетной палочки в ходьбе, передача эстафетной палочки в медленном беге, передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы студентов.

Эстафетный бег на короткие дистанции: формирование техники бега; воспитание физических качеств: быстроты, выносливости.

Тема 8. Совершенствование техники эстафетного бега.

Передача эстафетной палочки в медленном беге. Передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы.

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции. Совершенствование физического качества – быстроты.

5.2. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости и
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия интерактивных формах		
1	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	34	34	-	34	34	-	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	34	34	-	34	34	-	Устный опрос
3	Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции	34	34	-	34	34	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Тема 4. Обучение технике прыжков в длину	34	34	-	34	34	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Тема 5. Совершенство- вание техники бега на короткие дистанции	34	34	-	34	34	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Тема 6. Совершенство- вание техники прыжков в длину	34	34	-	34	34	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Тема 7. Обучение технике эстафетного бега	68	68	-	68	68	-	Качественная оценка техники выполнения упражнений

8	Тема 8. Совершенствование техники эстафетного бега	66	66	-	34	34	22	Качественная оценка техники выполнения упражнений
В целом по дисциплине		328	306	-	306*	306	22	

*в том числе промежуточная аттестация (зачет) – 2 часа

5.3. Содержание практических и семинарских занятий

Учебно-тренировочные занятия у студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на использовании разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнения, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

В конце семестра, занимающиеся, отнесенные к 1 и 2 группам здоровья, сдают контрольные нормативы. Контрольные нормативы оцениваются по качеству и количеству повторений в одном упражнении. Студент выполняет три упражнения из предлагаемого ему списка физических упражнений.

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Содержание и формы практического занятия.

1. Основные виды физической культуры.
2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.
3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

1. Основные мышечные группы организма человека.
3. Структура учебного занятия по физической культуре.

Интерактив: групповое обсуждение особенностей организации и содержания учебных занятий - 33 % от трудоемкости практического

занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Содержание и формы практического занятия.

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.
2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.
3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах.
4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — ознакомление с особенностями занятий с отягощениями, на снарядах.

Интерактив: ситуативный анализ травмоопасных ситуаций на занятиях - 50 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции

Содержание и формы практического занятия.

1. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено.
2. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственновременные, ритмические, динамические характеристики.
3. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня двигательных качеств.
4. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.

5. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — Особенности техники бега на короткие дистанции.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 19 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 4. Обучение технике прыжков в длину.

Содержание и формы практического занятия.

1. Основы техники легкоатлетических прыжков.
2. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
3. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков.

4. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).

5. Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — особенности прыжков в длину.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Содержание и формы практического занятия.

1. Объяснение и показ техники бега по прямой.
2. Повторный бег по прямой 30-60 м.
3. Бег с ускорением по прямой.
4. Изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» со стартовыми колодками.
5. Выбегание со старта без сигнала; выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера.
6. Выбегание с колодок с тягой; выбегание с низкого старта по команде.
7. Финиширование: наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью; повторное пробегание полной дистанции; бег с ускорением по прямой (30-40 м); бег с низкого старта.
8. Специальные беговые упражнения. Бег средним темпом 20-30 мин.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — особенности техники бега на короткие дистанции.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину.

Содержание и формы практического занятия.

1. Совершенствование техники прыжков в длину путем включения в тренировочный процесс методических рекомендаций, инновационных разработок, направленных на усовершенствование двигательных действий.
2. Включение метода оценки технических характеристик и устранение ошибок в следующих действиях: стоя на толчковой ноге на опоре,

подъем с махом, акцент на выведение таза; пробегание разбега; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки в длину через натянутую резину; прыжки в длину с полного разбега (8-12 шагов).

3. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — особенности техники прыжков в длину.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 7. Обучение технике эстафетного бега.

Содержание и формы практического занятия.

1. Объяснение особенностей техники эстафетного бега.
2. Передача и прием эстафетной палочки.
3. Передача эстафетной палочки, стоя на месте; то же с имитацией движения рук при беге.
4. Передача эстафетной палочки в ходьбе, передача эстафетной палочки в медленном беге, передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости.
5. Эстафетный бег с участием всей группы студентов.
6. Эстафетный бег на короткие дистанции: формирование техники бега; воспитание физических качеств: быстроты, выносливости.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — особенности техники эстафетного бега.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 22 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

Тема 8. Совершенствование техники эстафетного бега.

Содержание и формы практического занятия.

1. Передача эстафетной палочки в медленном беге.
2. Передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости.
3. Эстафетный бег с участием всей группы.
4. Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции.

Совершенствование физического качества – быстроты.

Учебная практика – проведение комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Форма проведения: методико-практическое занятие.

Практическое задание — особенности техники эстафетного бега.

Интерактив: ситуативный анализ техники бега на короткие дистанции - 28 % от трудоемкости практического занятия.

Рекомендуемые источники: (8.1-8.2).

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега	1. Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции. 2. Совершенствование физического качества – быстроты.	Самостоятельная тренировка

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов

являются:

- по методико-практическому разделу: умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;
- по практическому разделу: регулярные самостоятельные тренировочные занятия выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Перечень вопросов для самоконтроля

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости.
9. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
10. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

12. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

13. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

14. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

15. Основы техники бега на короткие дистанции.

16. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

17. Основы техники легкоатлетических прыжков.

18. Основы техники эстафетного бега.

19. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

20. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

21. Способы передачи эстафетной палочки.

22. Техника бега по дистанции.

23. Техника выполнения прыжка в длину с места.

24. Техника высокого старта и стартовое ускорение.

25. Техника старта и стартового ускорения.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу. Темы письменных работ согласовываются с преподавателем, ответственным за «освобожденных» студентов.

Примерные темы письменных работы

Курс, семестр.	Тема письменной работы
<i>1 курс, (2 сем.)</i>	Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе.
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	Социально–биологические основы физической культуры.
	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег).
	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.

	Оздоровительная физическая культура. Основы здорового образа жизни студентов.
	Психофизиологические основы учебного труда и профессиональной деятельности.
	Спортивная культура. Основы спортивной тренировки.
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Средства и методы воспитания физических качеств.
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Средства и методы проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий.
	Методики оценки физической подготовленности.
	Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.
	Ведение личного дневника самоконтроля.
2 курс, (3 сем.)	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
	Экстремальные виды спорта. Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
	Олимпийские игры.
	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Мониторинг физического здоровья.
2 курс, (4 сем.)	Рекреационная физическая культура.
	Современные методики реабилитации опорно-двигательного аппарата.
	Современные методики коррекции психоэмоционального состояния.
	Современные методики реабилитации дыхательной системы.
	Современные методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.
3 курс, (5 сем.)	Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов
	Методика построения самостоятельных занятий, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
	Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
	Влияние внешних факторов окружающей среды на организм и здоровье человека в крупном мегаполисе и методы профилактики их негативного воздействия.
3 курс, (6 сем.)	Профессионально–прикладная физическая подготовка для бакалавров и специалистов экономических ВУЗов.

	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда.
	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
	Методика составления режима труда и отдыха.

Срок сдачи работы – не менее чем за 2 недели до аттестации; объем – 6-8 страниц; шрифт – Times New Roman, 14 пт, интервал – 1,5. Качество письменной работы оценивается по основным критериям, приведенных в таблице. Сумма набранных баллов является оценкой текущего контроля (аттестации).

Оценка письменной работы студента

Критерий	Требования к работе студента	Мак-ное количество баллов
Знание и понимание материала	Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы.	5
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала.	5
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	5
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников).	3
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста.	2

Результаты оценки (максимально 20 баллов) вносятся в аттестационные ведомости и журнал учебной группы преподавателя, ведущим практические занятия.

Студент, получивший от 7 до 20 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 6 баллов - не аттестованным.

Работа в семестре

Работа в семестре, является оценкой посещаемости практических, методико-практических во второй половине учебного семестра. Учитывается количество посещенных занятий из расчета 20-ти баллов.

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов

Юноши

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	20	25	30
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 10	10-14	> 14

Девушки

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
2	Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек)	15	20	25
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)	20	25	30
4	Поднятие туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)	15	18	21
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	<12	12-15	> 15

Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	>67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	>5,0	5,0-4,0	< 4,0	>5,0	5,0-4,0	< 4,0
6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	>15,5	< 10,5	10,5-12,6	>12,6

Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы ответственным за «освобожденных» студентов).

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, проходят тестирование.

Примерный перечень тестов по разделам

1. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя:
 - a) ходьбу и бег
 - b) бег и прыжки
 - c) бег, прыжки и метания
 - d) ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья
2. Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной:
 - a) скорости
 - b) силы
 - c) выносливости
 - d) гибкости
3. Спринт – это бег:
 - a) на короткие дистанции
 - b) средние дистанции
 - c) длинные дистанции
 - d) все ответы верны
4. Бег по пересеченной местности, требующий специальной выносливости, ловкости называется:
 - a) спринтерским бегом
 - b) бегом с препятствиями
 - c) кроссовым бегом
 - d) марафонским бегом
5. К прыжкам через вертикальные препятствия относятся:

- a) прыжки в длину с разбега и тройной прыжок
 - b) прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега
 - c) прыжки в высоту с разбега и прыжки с шестом
 - d) прыжки с шестом и тройной прыжок
6. Олимпийским видом многоборья у мужчин является:
- a) троеборье
 - b) пятиборье
 - c) семиборье
 - d) десятиборье
7. Олимпийским видом многоборья у женщин является:
- a) троеборье
 - b) пятиборье
 - c) семиборье
 - d) десятиборье
8. В спортивной ходьбе опорная нога в момент вертикали должна быть ...
- a) согнута в коленном суставе
 - b) выпрямлена в коленном суставе
 - c) все ответы верны
9. В спортивной ходьбе перекрестные движения рук и ног, плеч и таза, а также другие движения туловища помогают...
- a) сохранить равновесие тела;
 - b) нейтрализуют полный боковой разворот тела и создают оптимальные условия для постановки ног;
 - c) эффективному отталкиванию и рациональному переносу маховой ноги;
 - d) все ответы верны.
10. При обучении технике спортивной ходьбы используется следующая последовательность:
- a) 1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. 2. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. 3. Обучение движению рук и

плечевого пояса при спортивной ходьбе. 4. Обучение технике спортивной ходьбы в целом. 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

b) 1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. 2. Обучение технике спортивной ходьбы в целом. 3. Обучение движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. 4. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

11. Условия, определяющие технику кроссового бега – это:

- a) поверхность грунта
- b) разнообразный рельеф местности
- c) преодоление различных препятствий
- d) все ответы верны

12. Можно ли на крутых подъемах и спусках в кроссовом беге использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками:

- a) да
- b) нет

13. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется:

- a) высокий старт
- b) низкий старт
- c) любой вариант

14. В беге с низкого старта даются команды:

- a) «На старт!», «Марш!»
- b) «Внимание!», «Марш!»
- c) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

15. По команде «Внимание!» в беге с низкого старта плечи:

- a) располагаются на стартовой линии
- b) выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта
- c) отводятся назад от линии старта

16. При обучении технике бега на короткие дистанции используется следующая последовательность:

а) 1. Создание правильного представления. 2. Обучение технике бега по прямой. 3. Обучение технике бега по повороту. 4. Обучение технике низкого старта. 5. Обучение технике финиширования. 6. Обучение технике бега в целом.

б) 1. Создание правильного представления. 2. Обучение технике низкого старта. 3. Обучение технике бега по прямой. 4. Обучение технике бега по повороту. 5. Обучение технике финиширования. 6. Обучение технике бега в целом.

17. Для решения задачи ознакомления с особенностями бега и создания у обучаемых правильного представления о технике бега на короткие дистанции необходимо несколько раз пробежать отрезки ...

а) 10-30 м.

б) 30-60 м.

с) 60-100 м.

д) 100-200 м.

18. При обучении технике бега по прямой многократные пробежки и специальные беговые упражнения выполняются:

а) свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег.

б) закрепощено, с максимальной частотой движений, с последующим переходом на быстрый бег.

с) свободно, с максимальной частотой движений, с последующим переходом на ходьбу.

19. При обучении технике бега по прямой после каждого упражнения следует обращать внимание обучаемого:

а) на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении.

б) на 3-4 недостатка, предлагая устранить их при следующем повторении.

с) оба ответа не верные.

20. В ходе обучения технике бега по повороту необходимо следить за:

- а) свободой движений.
- б) своевременным наклоном туловища к центру поворота.
- в) изменением работы рук и ног.
- г) все ответы верны.

Критерии оценки тестового опроса:

86 -100 % правильных ответов – «5 баллов».

70 – 85 % правильных ответов – «4 балла».

50 – 69 % правильных ответов – «3 балла».

50 - 30% правильных ответов -«2 балла».

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (для всех элективных дисциплин)

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов по освоению дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы».

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

планируемыми результатами освоения образовательной программы»).

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перечень компетенций и их структура в виде знаний, умений и владений содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине».

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса по результатам выполнения следующих видов учебной работы обучающегося:

- ведение конспекта лекции/семинара и работа с ним;
- активное вовлечение в интерактивный процесс обучения и воспитания;
- ответы на вопросы на лекциях и семинарах;
- реферированный обзор основной и дополнительной литературы по теме;
- аналитический разбор научных публикаций по проблеме;
- блиц-опрос по теме;
- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа;
- выступление с докладом, использованием возможности презентации основных теоретических и практических личных достижений по заданной теме задания.

Шкала оценивания:

- пороговый уровень 3 (удовлетворительно) – 50-69 баллов.
- продвинутый уровень 4 (хорошо) – 70-85 баллов.
- высокий уровень 5 (отлично) – 86-100 баллов.

Методика оценки уровня сформированности компетенции

УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями	Количество баллов
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.	20

деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	30
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	20
	Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.	30

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Компетенция	Типовые контрольные задания
УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:</p> <p>А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие</p> <p>2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между</p>

	<p>народами – это:</p> <p>А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность Г) Спорт</p> <p>3. Физическое упражнение – это:</p> <p>А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления</p> <p>4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:</p> <p>А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический, психологический, духовный В) Соматический, психологический, социальный Г) Физический, психологический, духовный</p> <p>5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:</p> <p>А) Физические упражнения В) Двигательная активность Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика</p> <p>6. Выносливость – это:</p> <p>А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений Б) Особенность организма Г) Свойство личности</p> <p>7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:</p> <p>А) Утомление В) Истощение организма Б) Перенапряжение Г) Физическое напряжение</p> <p>8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:</p> <p>А) Гипокинезия В) Дефицит движений Б) Гиподинамия Г) Гиперкинезия</p> <p>9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:</p> <p>А) Отдых Б) Урегулирование физиологических процессов В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе Г) Восстановление</p> <p>10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:</p> <p>А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности</p> <p>11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:</p> <p>А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц Б) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц</p> <p>12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:</p>
--	---

	А) Физические качества В) Выносливость Б) Силовые способности Г) Возможности организма 13. Способность противостоять утомлению – это: А) Сила В) Выносливость Б) Терпение Г) Упорство 14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое развитие человека – это: А) Специальная физическая подготовка Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка В) Начальная физическая подготовка Г) Общая физическая подготовка 15. Физическая сила – это: А) Степень выносливости В) Физическое качество Б) Поднятие тяжести Г) Тяжелая атлетика
--	--

Зачет – результат сдачи зачётных нормативов

Студентам, набравшим высокие баллы за период семестра (текущий контроль + работа в семестре), не менее 35 баллов из 40, выставляется зачёт без сдачи зачётных нормативов.

Зачётные нормативы могут включать в себя тесты по общей физической, специальной физической и технической подготовленности по избранному виду спорта.

Примерные зачётные требования по общей физической подготовке представлены в таблице 7.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения		Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
ОФП											
1	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215	190	180	70	160	150
2	Отжимания от пола (к-во раз за 30с.)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа на спине (к-во раз за 30с.)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
5	Прыжки через гимнастическую скакалку	160	150	140	130	120	160	150	140	130	120

(к-во раз за 1 мин.)											
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Затем рассчитывается среднее арифметическое значение, и выставляются баллы к зачету в таблице:

Оценка сдачи зачётных нормативов.

Х среднее	оценка выполнения	баллы к зачету
4,6 - 5,0	<i>отлично</i>	60
3,6 - 4,5	<i>хорошо</i>	45
3,0 - 3,5	<i>удовлетворительно</i>	30
Ниже 2,9	<i>неудовлетворительно</i>	15

Студенты «специальной медицинской группы» (занимающиеся лечебной физкультурой или оздоровительным плаванием) на зачете показывают технику специальных лечебных комплексов изученных в течение семестра.

Студенты, «специальной медицинской группы» освобожденные от сдачи контрольных нормативов (занимающиеся в основных группах), готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий готовятся к тестированию, которое включает в себя перечень контрольных вопросов по теории физического воспитания, спорта, анатомии человека и др. Время на подготовку отводится 20 минут.

Каждый вопрос оценивается следующим образом:

- (1 балл) – правильный четкий ответ,
- (0,5 балла) – неполный и/или нечеткий ответ,
- (0 баллов) – неверный ответ или его отсутствие.

Сумма набранных баллов оценивается по таблице

Таблица оценки устного зачёта

Сумма баллов за ответ	Баллы к зачету
3,0	60
2,5	

2,0	45
1,5	30
1,0	15
0,5	0

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений

Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2015.- 240 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/916557>

2. Физическая культура: Учебник и практикум/ А.Б. Муллер, Н.Д. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина; под ред. А.Б. Муллера.- М.: Юрайт, 2014.- 424 с.

Дополнительная литература

3. Букреев, В.В. Курс лекций по физической культуре и спорту: учебное пособие/ В.В. Букреев, А.В. Кидинов.- Тамбов: Изд-во Першина Р.В., 2017.- 166 с.

4. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КноРус, 2018. — 312 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://book.ru/book/927932>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ)
<http://elib.fa.ru/>

2. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>
4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса элективных дисциплин по физической культуре и спорту каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Комплексы упражнений для самостоятельных занятий студентов различной степени подготовленности

Выбор упражнений в первую очередь зависит от уровня подготовки занимающихся. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

1. Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
2. Развитие скоростных качеств:
 - бой с тенью с установкой на скорость - 3 раунда по 2 мин;
 - челночный бег 10 метров (10 повторений) - 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.

3. Развитие силовых качеств:

- жим штанги лежа с груди - 6 подходов по 8 повторений;
- подтягивание на перекладине - 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания на параллельных брусьях - 5-6 подходов по 8 повторений.

4. Совершенствование аэробной производительности: передвижение по залу (в стойке, бой с тенью). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (совершенствование скоростных и аэробных возможностей) может быть следующим:

1. Разминка (подвижные игры) - 10 мин.
2. Упражнения на гибкость - 10 мин.
3. Работа на мешке (спурты с максимальной интенсивностью по 15 сек с отдыхом между подходами к снаряду 1,5 - 2 мин). В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.

4. Работа на мешке 30 секунд с интенсивностью 70-80 % от максимальной. В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.

5. Работа с партнером (встречные контратаки - 4 раунда по 2 мин).

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по общей физической подготовке студентов являются:

- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- частые занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;
- обязательная и тщательная разминка.

Ниже представлены комплексы упражнений, рекомендуемые для студентов группы начальной физической подготовки оздоровительной направленности.

Комплекс упражнений № 1 на развитие силовой выносливости для девушек

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Отжимания от пола в упоре на коленях	2 подхода по 20-25 раз с максимальной амплитудой
2	Тяга диска из-за головы лежа («pull-over»)	2 подхода по 10-12 раз.
3	Разгибания ног	Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10-12 раз на каждое упражнение
4	Сгибания ног лежа	
5	Поясничные прогибания	2 подхода по 12-15 раз
6	Подъемы туловища	2 подхода по 15-20 раз
7	Подъемы ног	Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз
8	Боковые наклоны стоя	2 подхода по 15-20 раз в максимальном темпе
9	Разгибания рук с гантелью из-за головы	2 подхода по 15-20 раз
10	Отведения ноги стоя	Выполнять без отягощения. Направление движения ноги — назад/в сторону. 2 подхода по 20-25 раз в максимальном темпе

Комплекс упражнений № 2 на развитие силы, силовой выносливости для юношей

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Жим штанги лежа	1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума
2	Сведение рук на тренажере «cross-over»	2 подхода по 8-10 раз
3	Разгибания ног	Выполнять на тренажерах. 2 подхода по 10-12 раз на каждое упражнение
4	Сгибания ног лежа	
5	Поясничные прогибания	2 подхода по 12-15 раз
6	Подъемы туловища	Выполнять лежа на наклонной скамье или на полу. 2 подхода по 15-20 раз
7	Подъемы ног в упоре	2 подхода по 15-20 раз
8	Сгибания рук со штангой стоя хватом снизу	2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение

9	Разгибания рук на верхнем блоке хватом сверху	
10	Вертикальная тяга штанги	2 подхода по 8-10 раз

Комплекс упражнений № 3 на развитие силы, силовой выносливости для юношей

№	Наименование упражнения	Методические указания, рекомендуемая дозировка нагрузки
1	Жим штанги лежа на наклонной скамье (30°)	1 разминочный и 3 основных подхода по 7 раз. Вес отягощения – 60-65 % от максимума
2	Разведение рук с гантелями лежа	2 подхода по 10-12 раз
3	Приседания на тренажере «hack squat»	Вес отягощения – до 20 кг. 3 подхода по 8-12 раз
4	Подъемы ног и туловища в сед углом («складной нож»)	2 подхода по 15-25 раз
5	Подъемы коленей	И.п. - сед углом на скамье, руки в упоре сзади, ноги прямые. Подтягивать колени к груди. 2 подхода по 15-25 раз
6	Тяги на нижнем блоке	2 подхода по 10-12 раз
7	Подъемы гантелей стоя	2 подхода по 12-15 раз
8	Сгибания рук на тренажере Скотта	2 подхода по 8-10 раз на каждое упражнение
9	Разгибания рук на тренажере Скотта	

Многие упражнения, дающие определенный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся, при длительном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам и повреждениям.

Методические указания по проведению самостоятельных занятий на открытом воздухе

Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках) проводятся студентами для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые студенты могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, студентам рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами и эспандерами, изометрические упражнения.

Тренировка в подтягивании на перекладине. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний должен составлять 60–100 раз. Низкий исходный уровень физической подготовленности студента требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20–30 повторений в неделю до указанных величин.

Тренировка в упражнениях на параллельных брусьях. К наиболее простым и эффективным упражнениям на параллельных брусьях относятся:

1. Отжимания в упоре на руках.
2. Отжимания с махом вперед.
3. Отжимания хватом внутрь.
4. Поднимания ног вверх.

Если студент затрудняется в выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях, а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно через два месяца целенаправленной работы сдача контрольного норматива не вызывает затруднений.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения:

- 1) Продукты компании Microsoft, включая ОС Windows 7 и Office 2010
- 2) Антивирусная защита ESET NOD32

11.2. Современные профессиональные базы данных

- 1) База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

11.3. Информационные справочные системы:

- 1) Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
- 2) Справочно-правовая система КонсультантПлюс

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.