

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор - проректор по учебной  
работе и дистанционному обучению



В.В. Закурдаева

«1» сентября 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.13.01 «Общая физическая подготовка»  
(ОФО, ЗФО)

ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

38.03.01 «Экономика»

Профиль «Финансы и кредит»

КУРСК 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015г. № 1327.

Разработчик(и):

Старший преп. Сергеева В.В.

(занимаемая должность)

(ФИО)



(подпись)

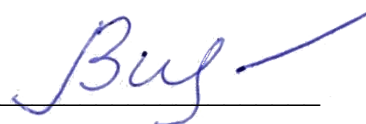
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры ГСД

Протокол № 1 от «31»августа 2019 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Веревкина Ю.И.

(ученая степень, звание)

(Ф.И.О.)



(подпись)

### **1. Цель и задачи освоения дисциплины:**

Целью дисциплины является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:
  - обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;
  - обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
2. Воспитательных:
  - воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
3. Оздоровительные:
  - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
  - укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
  - воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
  - создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

## **2. Место дисциплины в структуре программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.01 «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

Данный курс требует от студентов знаний в области общей физической подготовки, понимания роли физического развития человека, осознание основы физической культуры и здорового образа жизни, опыта владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

В итоге студент должен приобрести личный опыт использования общей физической подготовки для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Знать: роль и значение занятий общими физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать полученный опыт для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся должен освоить общекультурную компетенцию:

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	189,8	36,3	8,3	36,3	36,3	36,3	36,3
Практические занятия	188	36	8	36	36	36	36
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Самостоятельная работа	138,2	17,7	0,7	17,7	43,7	6,7	51,7
Контроль							
<b>ИТОГО (часов):</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>88</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	5,2		1,3		1,3		1,3		1,3
Практические занятия	4		1		1		1		1
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	308		75		75		75		83
Контроль	14,8		3,7		3,7		3,7		3,7
<b>ИТОГО (часов):</b>	<b>328</b>		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>88</b>

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия						СРС						Всего					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	<b>Семестр</b>																		
1	<i>Раздел 1.</i>	9	2	9	9	9	9	4		4	11	1	13	13	7	13	20	10	22

<b>1.1</b>	<p><i>Тема 1.1.</i>  <i>Правила поведения на занятиях ОФП.</i>  <i>Старт и стартовый разгон. Бег 30м.</i>  <i>Медленный бег до 1000м.</i>  <i>Прыжки в длину с места.</i>  <i>Метание теннисного мяча с места.</i></p>	4	1	4	4	4	4	2	2	6	0,5	6	6	1	6	10	4,5	10
<b>1.2</b>	<p><i>Тема 1.2.</i>  <i>Лазание по гимнастической стенке.</i>  <i>Определения и термины игры в дартс.</i>  <i>Стойка игрока.</i>  <i>Основные правила игры в футбол. Остановка мяча подошвой.</i>  <i>Передача мяча внутренней стороной стопы.</i></p>	5	1	5	5	5	5	2	2	5	0,5	7	7	1	7	10	5,5	12
<b>2.</b>	<b>Раздел 2.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>22</b>
<b>2.1</b>	<p><i>Тема 2.1.</i>  <i>Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i>  <i>Захват дротика в дартсе.</i>  <i>Остановка мяча внутренней стороной стопы.</i>  <i>Передача мяча внешней стороной стопы.</i></p>	3	1	3	3	3	3	2	2	3	0,5	4	5	1	5	6	3,5	7
<b>2.2</b>	<p><i>Тема 2.2.</i>  <i>Ходьба по гимнастической скамейке.</i>  <i>Положения ног, туловища, головы в дартсе.</i>  <i>Остановка мяча внешней стороной стопы.</i>  <i>Передача мяча серединой подъёма.</i>  <i>Удар по мячу серединой подъёма.</i></p>	3	1	3	3	3	3	2	2	4	0,5	4	5	1	5	6	3,5	7

2.3	<p><i>Тема 2.3</i>  <i>Наклоны вперёд сидя, сгибание туловища лёжа.</i>  <i>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</i>  <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом.</i>  <i>Попеременный двухшажный ход.</i></p>	3	1	3	3	3	3	2	2	4	1	5	5	1	5	7	4	8
3	<b>Раздел 3.</b>	9	2	9	9	9	9	4	4	11	2	13	13	7	13	20	11	22
3.1	<p><i>Тема 3.1.</i>  <i>Одновременный бесшажный ход.</i>  <i>Подъём на склон ступающим шагом.</i>  <i>Преодоление на лыжах дистанции 1000м.</i>  <i>Соревнования по лыжным гонкам.</i></p>	5	1	5	5	5	5	2	2	5	1	6	7	1	7	10	6	11
3.2	<p><i>Тема 3.2.</i>  <i>Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.</i>  <i>Ведение мяча по прямой.</i>  <i>Отбор, выбивание мяча у соперника.</i>  <i>Короткий пас партнёру подошвой стопы.</i>  <i>Соревнования по футболу.</i></p>	4	1	4	4	4	4	2	2	6	1	7	6	1	6	10	5	11
4	<b>Раздел 4.</b>	9	1	9	9	9	9	2,7	0,7	2,7	10,7	1,7	12,7	12,7	1,7	12,7	10,7	21,7
4.1	<p><i>Тема 4.1.</i>  <i>Сгибание согнутых ног в висе на перекладине.</i>  <i>Двухсторонняя игра в футбол.</i>  <i>Челночный бег 3x10м.</i>  <i>Кроссовый бег 500м.</i>  <i>Тестирование физических качеств.</i></p>	9	1	9	9	9	9	2,7	0,7	2,7	10,7	1,7	12	12,7	1,7	12,7	10,7	21,7
	Контактная работа на промежуточной аттестации													0,3	0,3	0,3	0,3	0,3

Всего	26	9	26	26	26	26	177	07	177	127	67	517	54	0	54	80	43	88
-------	----	---	----	----	----	----	-----	----	-----	-----	----	-----	----	---	----	----	----	----

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС								
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>Семестр</b>																	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b>		1								75							
<b>1.1</b>	<i>Тема 1.1. Правила поведения на занятиях ОФП. Старт и стартовый разгон. Бег 30м. Медленный бег до 1000м. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с места.</i>		05								25							
<b>1.2</b>	<i>Тема 1.2. Лазание по гимнастической стенке. Определения и термины игры в дартс. Стойка игрока. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча подошвой. Передача мяча внутренней стороной стопы.</i>		05								10							
<b>2.</b>	<b>Раздел 2.</b>				1								75					

2.1	<p>Тема 2.1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Захват дробика в дартсе. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча внешней стороной стопы.</p>				0,5							0,5					
2.2	<p>Тема 2.2. Ходьба по гимнастической скамейке. Положения ног, туловища, головы в дартсе. Остановка мяча внешней стороной стопы. Передача мяча серединой подъёма. Удар по мячу серединой подъёма.</p>				0,5							0,5					
2.3	<p>Тема 2.3 Наклоны вперёд сидя, сгибание туловища лёжа. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.</p>											0,5					
3	<b>Раздел 3.</b>				1									0,5			
3.1	<p>Тема 3.1. Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон ступающим шагом. Преодоление на лыжах дистанции 1000м. Соревнования по лыжным гонкам.</p>				0,5									1,0			



3.2	<p><i>Тема 3.2.</i>  <i>Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.</i>  <i>Ведение мяча по прямой.</i>  <i>Отбор, выбивание мяча у соперника.</i>  <i>Короткий пас партнёру подошвой стопы.</i>  <i>Соревнования по футболу.</i></p>																			
4	<b>Раздел 4.</b>							1												82
4.1	<p><i>Тема 4.1.</i>  <i>Сгибание согнутых ног в вися на перекладине.</i>  <i>Двухсторонняя игра в футбол.</i>  <i>Челночный бег 3x10м.</i>  <i>Кроссовый бег 500м.</i>  <i>Тестирование физических качеств.</i></p>							1												82
	Контактная работа на промежуточной аттестации											02						02		02
	контроль											27						27		27

## 5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание тем
1	<p><b>Раздел 1.</b>  <i>Тема 1.1. Правила поведения на занятиях ОФП.</i>  <i>Старт и стартовый разгон. Бег 100м.</i>  <i>Медленный бег до 2000м.</i>  <i>Прыжки в длину с места.</i>  <i>Метание теннисного мяча с места.</i>  <i>Тема 1.2. Лазание по гимнастической стенке.</i>  <i>Определения и термины игры в дартс. Стойка игрока.</i>  <i>Основные правила игры в футбол. Остановка мяча</i></p>	<p><i>Бег:</i> упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.  <i>Прыжок в длину с места:</i> выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с</p>

	<p><i>подошвой.</i> <i>Передача мяча внутренней стороной стопы.</i></p>	<p>махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тел</p> <p>а. Участнику предоставляется две попытки.</p> <p><i>Лазание по гимнастической стенке:</i> произвольное лазанье вверх и вниз, лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами, имитация движений рук и ног на полу для лазанья одноименным способом, лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом, имитация движений рук на полу для лазанья разноименным способом.</p> <p><i>Основные правила игры в футбол:</i> разобрать остановку мяча, передачу.</p>
2	<p><b>Раздел 2.</b> <i>Тема 2.1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i> <i>Захват дротика в дартсе.</i> <i>Остановка мяча внутренней стороной стопы.</i> <i>Передача мяча внешней стороной стопы.</i></p> <p><i>Тема 2.2. Ходьба по гимнастической скамейке.</i> <i>Положения ног, туловища, головы в дартсе.</i> <i>Остановка мяча внешней стороной стопы.</i> <i>Передача мяча серединой подъёма.</i> <i>Удар по мячу серединой подъёма.</i></p> <p><i>Тема 2.3. Наклоны вперёд сидя, сгибание туловища лёжа.</i> <i>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</i> <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом.</i> <i>Попеременный двухшажный ход.</i></p>	<p><i>Лазание по наклонной гимнастической скамейке:</i> лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе. Гимнастическая эстафета с использованием гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Передвижение на лыжах:</i> техника коньковой ходьбы на лыжах. Виды и способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Ступающий шаг. Скользящий шаг.</p> <p><i>Игра в дартс:</i> правила игры, тренировка, захват дротика.</p> <p><i>Основные правила игры в футбол:</i> разобрать передачу мяча внешней стороной стопы.</p>
3	<p><b>Раздел 3.</b> <i>Тема 3.1. Одновременный бесшажный ход.</i> <i>Подъём на склон ступающим шагом.</i> <i>Преодоление на лыжах дистанции 1000м.</i> <i>Соревнования по лыжным гонкам.</i></p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> техника коньковой ходьбы на лыжах. Виды и способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Ступающий шаг. Скользящий шаг.</p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на</i></p>

	<p><i>Тема 3.2. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.</i>  <i>Ведение мяча по прямой.</i>  <i>Отбор, выбивание мяча у соперника.</i>  <i>Короткий пас партнёру подошвой стопы.</i>  <i>Соревнования по футболу.</i></p>	<p><i>полу:</i> выполняется из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).  <i>Основные правила игры в футбол:</i> соревнования по футболу.</p>
4	<p><b>Раздел 4.</b>  <i>Тема 4.1. Сгибание согнутых ног в висе на перекладине.</i>  <i>Двухсторонняя игра в футбол.</i>  <i>Челночный бег 3x10м.</i>  <i>Кроссовый бег 500м.</i>  <i>Тестирование физических качеств.</i></p>	<p><i>Сгибание согнутых ног в висе на перекладине:</i> ноги и руки выпрямлены, спина немного согнута в пояснице, держать ноги прямыми (но не неподвижными в коленях). Поднятие бедра выше уровня пояса. Медленно опускать ноги, остановитесь на несколько мгновений и выполните следующее повторение.  <i>Челночный бег 3x10м:</i> Челночный бег (челнок) – это двунаправленное преодоление отрезков на скорость в течение нескольких раз (обычно 4). Длина отрезков может быть различной, но рекомендуется не превышать суммарный показатель более 80-120 метров.</p>

#### **6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
<i>Раздел 1.</i>	ОК-8
<i>Раздел 2.</i>	ОК-8
<i>Раздел 3.</i>	ОК-8
<i>Раздел 4.</i>	ОК-8

#### **7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине**

##### **Методы и способы учебной деятельности:**

– словесные: беседа, ознакомление с рекомендованной литературой и электронными ресурсами, тренажерами;

– практические: учебно-тренировочные занятия.

Формы организации учебного процесса предполагают сочетание практических занятий с самостоятельной работой студентов.

В процессе изучения дисциплины существенный акцент делается на процесс самообучения студентов и выполнение самостоятельных работ, т.е. на приобретение навыков использования организационного инструментария.

Проведение практических занятий позволяет применить на практике теоретические знания, полученные при изучении дисциплины; осуществить контроль усвоения

студентами теоретического материала; обеспечить поэтапную подготовку к промежуточной форме контроля по дисциплине.

Пропущенное практическое занятие без уважительной причины студент обязан отработать. Для этого он может участвовать в практическом занятии с другой группой (если позволяет расписание занятий) или «сдать» тему преподавателю в устной форме в часы, выделенные для консультаций. Активность студентов во время проведения практических занятий должным образом оценивается и учитывается при итоговой форме контроля. Практические занятия организованы так, что на каждом из них студент может активно участвовать в работе, его знания и активность оцениваются по пятибалльной шкале, которые идут в «общий итог» по дисциплине.

#### **8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов в 1-6 семестрах изучения дисциплины обучающимися ОФО и во 2-м, 4-м, 6-м и 8-м семестрах изучения дисциплины обучающимися ЗФО.**

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

Зачет студенту выставляется автоматически в случае сдачи им нормативов (их минимальных значений).

#### **9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплине, в том числе для самостоятельной работы обучающихся**

Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа по общей физической подготовки, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов пообщей физической подготовки – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

**Виды внеаудиторной самостоятельной работы** по дисциплине «Общая физическая подготовка»:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках. («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка к зачетам по дисциплине.

**Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с

врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорту. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной

работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## **10. Перечень информационных технологий**

Не требуется.

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

1. Зульфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. — (ВО: Бакалавриат).

### **б) дополнительная литература**

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов Издательство: Советский спорт, 2016 г.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: КноРус, 2015. — 368 с.

3. Садовников Е.С. Методологические основы формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. — 2014. - №4. — С. 43-47.

4. Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье; СпортАкадемПресс – Москва, 2014. — 140 с.

5. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с

6. 13. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016 - 104 с.

7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. — 289 с.

8. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2013. — 315 с.

9. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.

10. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014. – 781 с.

**в) Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.gto.ru/>- Сайт ГТО
2. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
3. 4. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.
4. <https://nauchniestati.ru/jurnaly/fizicheskaja-kultura-sport-nauka-i-praktika/>- научный журнал «Физическая культура, спорт- наука и практика»
5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
6. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

**12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

**I. Паспорт комплекта оценочных материалов**

Оценивание знаний и умений

Предмет (ы) оценивания	Показатели и критерии оценки	Тип задания
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Показатели:</i> теоретические знания систем и методов общей физической подготовки.</p> <p><i>Критерий:</i> учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя на практике.</p> <p><i>Критерии оценки теста:</i>            90% и более верных ответов – «Отлично»            80% -89% верных ответов – «Хорошо»            60%-79% верных ответов – «Удовлетворительно»            менее 60% верных ответов – «Неудовлетворительно»</p> <p><i>Показатели оценки и критерии оценки реферата:</i>            - соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе исторических проблем и явлений.</p> <p><i>На «отлично»:</i>            1. Соответствие всем</p>	Тест Реферат

	<p>вышеперечисленным требованиям;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное владение изложенным в реферате материалом, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>2. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата;</li> </ol> <p><i>На «хорошо»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. мелкие замечания по оформлению реферата;</li> <li>2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.</li> </ol> <p><i>На «удовлетворительно»:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</li> <li>2. неполный список литературы и источников;</li> <li>3. затруднения в изложении, аргументировании.</li> </ol>	
--	--	--

## I. Комплект оценочных средств

### 1.1. Задания

#### *Тест*

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:
  - А) здоровье – это отсутствие болезней;
  - Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
  - В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
  - Г) отсутствие вредных привычек у человека.
  
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:
  - А) уровень физической подготовленности;
  - Б) уровень здоровья и физического развития;
  - В) уровень теоретических знаний;
  - Г) все вместе.
  
3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
  - А) несвоевременный прием пищи;
  - Б) систематическое недосыпание;
  - В) малое пребывание на свежем воздухе;
  - Г) курение;
  - Д) все вместе.
  
4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:



- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4раза в день;
- Г) 4-5 раз в день.

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 -16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

11. Учебное время студентов в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю;
- Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю;
- Г) 70-72 часа в неделю.

12. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему;

- Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- Г) на подкорку головного мозга.

13. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

14. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

15. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
- В) эмоционального переживания;
- Г) нервного расстройства.

16. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- А) активного отдыха;
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки;
- Г) аутотренинг.

17. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

18. Основной фактор утомления студентов - это:

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

19. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- А) физическую подготовленность студента;
- Б) физиологическую подготовленность студента;
- В) психическую подготовленность студента;
- Г) психофизиологическую подготовленность студента.

20. К средствам физического воспитания относятся:
- А) физические упражнения;
  - Б) двигательные действия;
  - В) трудовые действия;
  - Г) все перечисленное.
21. Игровой, соревновательный методы относятся:
- А) к методу спортивного воспитания;
  - Б) методу физического воспитания;
  - В) методу психического воспитания;
  - Г) методу физического развития.
22. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
  - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
  - В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
  - Г) нет правильного ответа.
23. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
  - Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
  - В) процесс овладения умением расслабляться;
  - Г) процесс оздоровления физической патологией.
24. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:
- А) к спортивной подготовке;
  - Б) физической подготовке;
  - В) профессионально-прикладной физической подготовке;
  - Г) к профессиональной подготовке.
25. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
- А) закрепощение мышц;
  - Б) расслабление мышц;
  - В) увеличение массы мышц;
  - Г) сокращение мышечных волокон.
26. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
- А) в обеденное время;
  - Б) утренние часы;
  - В) в конце рабочего дня;
  - Г) в свободное время.
27. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
- А) самостоятельных занятий;
  - Б) дополнительных занятий;
  - В) учебных занятий;
  - Г) отработки пропущенных занятий.
28. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:

- А) бокс;
- Б) ходьба и бег;
- В) спортивная гимнастика;
- Г) единоборства.

29. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- А) повышать;
- Б) снижать;
- В) оставить на старом уровне;
- Г) прекратить.

30. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) результаты выполнения тестов;
- В) тренировочные нагрузки;
- Г) все вместе.

31. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- А) 124 удара в минуту;
- Б) 134 удара в минуту;
- В) 118 ударов в минуту;
- Г) 138 ударов в минуту.

32. Суточная потребность "человека в воде составляет:

- А) 5 литров;
- Б) 3 литра;
- В) 2,5 литра;
- Г) 4 литра.

33. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- А) паровая и суховоздушная бани;
- Б) солнечные ванны;
- В) смена нательного белья;
- Г) дискотека.

34. Спорт-это:

- А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
- Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- Г) высокий спортивный результат.

35. Структура спортивной классификации предусматривает:

- А) присвоение спортивных разрядов и званий;
- Б) занять определенное место на соревнованиях;
- В) добиться определенного количества побед;

Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

36. Спортивные разряды присваиваются:

- А) региональными спортивными организациями на местах;
- Б) федерациями по видам спорта;
- В) преподавателем физического воспитания;
- Г) заведующим кафедрой физической культуры.

37. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- А) бег на 100 м;
- Б) прыжки в длину с места;
- В) приседание на одной ноге;
- Г) плавание.

38. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта -это:

- А) российские студенческие Игры;
- Б) спартакиада техникума;
- В) районные соревнования;
- Г) чемпионат вузов города.

39. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;
- В) аэробика;
- Г) волейбол.

40. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- А) лыжные гонки;
- Б) акробатика;
- В) пауэрлифтинг;
- Г) дартс.

41. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол;
- В) шахматы;
- Г) керлинг.

42. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

- А) легкая атлетика;
- Б) плавание;
- В) фигурное катание;
- Г) бобслей.

43. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

- А) настольным теннисом;
- Б) хоккеем;
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

44. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- А) на состояние психики человека;
- Б) физическое развитие;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

45. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- Б) морфологические особенности организма;
- В) тренировочные занятия и их части;
- Г) уровень физической подготовленности.

46. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:

- А) совпадают;
- Б) различаются;
- В) соответствуют возрасту;
- Г) нет правильного ответа.

47. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

- А) вовремя отдохнуть;
- Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
- В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
- Г) нет правильного ответа.

48. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

- А) на общую подготовленность;
- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;
- Г) специальную подготовленность.

49. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

- А) этапным;
- Б) физическим;
- В) тактическим;
- Г) техническим.

50. Основными признаками физического развития являются:

- А) антропометрические показатели;
- Б) социальные особенности человека;
- В) особенности интенсивности работы;
- Г) нет правильного ответа.

51. Основные виды диагностики – это:

- А) врачебно – педагогический контроль
- Б) математический контроль;
- В) систематический контроль;

Г) статистический контроль.

52. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

- А) таможенный контроль;
- Б) врачебный контроль;
- В) самоконтроль;
- Г) педагогический контроль.

## 1.2. Реферат

### Темы рефератов

1. Основные понятия теории и методики общей физической подготовки
2. Методология исследования в сфере общей физической подготовки.
3. Социальные и специфические функции общей физической подготовки.
4. Основы использования общей физической подготовки в обществе.
5. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта.
6. Валеология – наука о здоровье человека.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Общая физическая подготовка и здоровый образ жизни человека.
9. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
10. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
11. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
13. Цель и задачи физического воспитания.
14. Средства физического воспитания студентов.
15. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
16. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
17. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
18. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность.
19. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
20. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
21. Силовые способности и методика их развития.
22. Скоростные способности и основы методики их развития.
23. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
24. Гибкость и методика ее развития.
25. Координационные способности и методика развития.
26. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
27. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
28. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
29. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

31. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
32. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
33. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
34. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
35. Занятия по общей физической подготовки – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
36. Характеристика средств общей физической подготовки, способствующих формированию профессионально важных качеств.
37. Роль общей физической подготовки в обучении и воспитании студентов.
38. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в учебном заведении.
39. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
40. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в учебном заведении перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
41. Роль занятий по общей физической подготовки в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).
42. Влияние утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.
43. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий общей физической подготовкой.
44. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
45. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.



I. II. Паспорт комплекта оценочных материалов

На оценивание компетенции

Предмет (ы) оценивания	Индикаторы достижения компетенции и критерии оценки	Тип задания
<p><b>ОК-8:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Индикаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить качества физической подготовленности студентов.</li> <li>- технически правильное выполнение упражнений;</li> <li>- умение грамотно анализировать и оценивать значение общей физической подготовки для студентов.</li> </ul> <p>Критерий:</p> <p>1) контрольные нормативы: критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.</p> <p>2) реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе.</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы</p>

**II. Комплект оценочных материалов**  
**2.1. Задания**

**Контрольные нормативы**  
**Практические тесты для юношей:**

№	Испытания (тест)	Нормативы		
		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка(5)
1.	Бег 100 м(с)	14,4	14,1	13,1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13

**Практические тесты для девушек:**

№	Испытания (тест)	Нормативы		
		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка(5)
1.	Бег 100 м(с)	17,8	17,4	16,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	15
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16

**15. Условия выполнения заданий**

**15.1.1 Тест**

1. Место (время) выполнения задания: в учебной аудитории
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

### **15.1.2. Написание реферата**

#### **Требования к структуре и оформлению реферата**

##### Структура реферата:

- титульный лист;
- план;
- введение (актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, методы исследования) – объем 3-4 стр.;
- основная часть разбивается на главы и параграфы и обусловлена задачами исследования - объем 15-18 стр.);
- заключение (представлены основные выводы по работе) – объем 3-4 стр.

##### Оформление реферата:

Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт – Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, правое - 10 мм, отступ абзаца - 1,5 см.

1. Место (время) выполнения задания: внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 часов.

### **15.2.1. Контрольные нормативы**

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал института, во время зачетных недель во 2-м, 4-м и 6-м семестрах.
2. Максимальное время выполнения задания: согласно требованиям.