

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

Утверждена
кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «02» сентября 2019 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.11 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ:
АЭРОБИКА»**

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

по направлению подготовки (специальности)

38.03.01 "Экономика"

(код и наименование направления подготовки (специальности))

"Финансы и кредит"

направленность (профиль/специализация)

бакалавр

квалификация

очная, заочная

форма(ы) обучения

Год набора-2020

Волгоград, 2019 г.

Авторы–составители:

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Удалова Елена Петровна

преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Мукосеева Евгения Николаевна

Заведующий кафедрой
физической и специальной подготовки
к.п.н., доцент

Держинский Геннадий Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	49
6.1. Основная литература.....	49
6.2. Дополнительная литература.....	49
6.3. Нормативные правовые документы.....	49
6.4. Интернет-ресурсы.....	49
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	50

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине Б1.В.11 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика», соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.11 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: фитнес-аэробика" обеспечивает овладение следующими компетенциями :

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.2	Способен анализировать факторы, определяющие здоровье человека;
		УК-7.2	способен применять знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
		УК-7.3	способен овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
		УК-7.4	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		УК-7.5	способен разработать программу физического саморазвития, используя знания, умения и навыки, полученные при освоении данного курса;
		УК-7.6	способен классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.
ПК-1	Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов	ПК-1.1.2	Способен поддерживать потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
		ПК-1.2.9	способен применять знания по влиянию оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
		ПК-1.3	способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;
		ПК-1.4.2	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для личностно-профессионального развития;
		ПК-1.5	способен выделять методы самостоятельного выбора вида двигательной активности

		ПК-1.6.2	способен применять средства и методы проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта
--	--	----------	---

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1.2	- анализирует факторы, определяющие здоровье человека и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	УК-7.2	- применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
	УК-7.3	- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	УК-7.4	- творчески использует средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	УК-7.5	- разрабатывает программу физического саморазвития на основе знаний избранного вида спорта;
	УК-7.6	- классифицирует виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
	ПК-1.1.2	- поддерживает потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	ПК-1.2.9	- применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	ПК-1.3	- способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;
	ПК-1.4.2	- творчески использует средства и методы избранного вида спорта для личностно- профессионального развития;
	ПК-1.5	- выделяет методы самостоятельного выбора вида двигательной активности;
	ПК-1.6.2	- применяет средства и методы проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития,

самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно бально-рейтинговой системе.

Итоговая аттестация (зачет) по очной форме обучения проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 324 часа - СРС, 4 часа - КСР.

Объем дисциплины: 328 ак. часов.

Освоение дисциплины происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры, очная форма обучения) и на первом курсе (1 семестр, заочная форма обучения) в соответствии с учебными планами.

3. Содержание и структура дисциплины

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно бально-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

Распределение учебных часов по разделам дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практический раздел	28	28	46	72	72	34	280
Теоретический раздел	В процессе занятий						
Контрольный раздел	8	8	8	8	8	8	48
Итого	36	36	54	80	80	42	328

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Разделы учебной программы	Семестры	Всего часов
	1	
Практический раздел	324	324
Теоретический раздел	4	4
Итого	324	328

Структура дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
2.	Степ-аэробика	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
3.	Функциональная тренировка	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
4.	Хореографическая подготовка	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
5.	Подготовка к показ. выступлениям	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
7.	Специальная физическая подготовка	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
8.	Общая физическая подготовка	36	–	–	36	–	–	5 Т,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация							40
	Итого	288	–	–	288	–	–	40
	Всего	328						

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

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		

Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	42	–	–	–	–	42	
2.	Степ-аэробика	42	–	–	–	–	42	
3.	Функциональная тренировка	40	–	–	–	–	40	
4.	Хореографическая подготовка	40	–	–	–	–	40	
5.	Подготовка к показ. выступлениям	40	–	–	–	–	40	
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	40	–	–	–	–	40	
7.	Специальная физическая подготовка	40	–	–	–	–	40	
8.	Общая физическая подготовка	40	–	–	–	–	40	
9.	Теоретический контроль	4	–	–	–	–	4	Р
Промежуточная аттестация								
Итого		328	–	–	–	–	4	324
Всего		328						

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

Содержание дисциплины

Практический раздел

Классическая аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка

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

Специальная физическая подготовка

- **Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

- **Степ аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

- **Функциональная тренировка:** упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общefизическая подготовка

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.11 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;

- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование физической подготовленности.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета:

- Контрольные практические нормативы;
- Учебно-методическое проведение комплекса обще-развивающих упражнений по фитнес-аэробике

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

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

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

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

<i>2 курс</i>		Юноши	Девушки
3 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 100м	1. Бег 60м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	1. Подтягивания/гиря 2. Бег 1500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м
	2 срез Контрольные тесты	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 4. Лягушка	3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4. Прыжки на скакалке за 1 мин.
	Зачетный норматив	3.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 4.Челночный бег 10x10	3. Поднимание и опускание прямых ног 4. КСУ-1/КДТ
4 семестр	1 срез Контрольные тесты	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 2. Подтягивания/гиря	1. Подтягивание на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Гибкость
	Зачетный норматив	1.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2.Поднимание и опускание прямых ног	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2. Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	3. Тройной прыжок в длину с места 4. Бег 100м	3. Прыжок в длину с места 4. Бег 60м
	Зачетный норматив	3. Бег 200м 4. Бег 3000м	3. Челночный бег 5x10 4. Бег 2000м

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

4 курс		Юноши	Девушки
7 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 100м	1. Бег 100м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	1. Подтягивания/гиря 2. Бег 1500м	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м
	2 срез Контрольные тесты	1. КСУ-3 2. Челночный бег 10x10	1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Удержание в висе на согнутых руках или Подтягивание на низкой перекладине
	Зачетный норматив	3.Лягушка или (Прыжки на скакалке за 1мин.) 4. Удержание в висе на согнутых руках	3.Поднимание и опускание прямых ног 4.КСУ-2

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

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) *физическая культура*

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) *учебно-практические занятия*
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) *физическое воспитание*
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- a) *физическое упражнение*
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) *вид физической культуры для активного отдыха*
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) *ребра, грудина, позвонки*
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- a) *расслабление мышц*
- b) увеличение массы мышц
- c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
- c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные вещества
5. Дыхательный объем – это:
- a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- a) Игровой
 - b) Соревновательный
 - c) Строгорегламентированного упражнения
 - d) *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- a) *Специальная выносливость*

- b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей

- b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
 c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
 a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
 c) Вводная гимнастика
 d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
 a) Виды подготовки
 b) *Подготовленность спортсмена*
 c) Состояние спортсмена
 d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх: а)
 3000 м
 b) *Марафон*
 c) 10000 м
 d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
 a) 100 км пробег
 b) *42 км 195 м.*
 c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
 a) Германия
 b) Франция
 c) Бразилия
 d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
 a) Фитнес-аэробика
 b) *Фигурная аэробика*
 c) Танцевальная аэробика
 d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
 a) Япония
 b) *США*
 c) Англия
 d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
 a) 9 x 12
 b) 8 x 15
 c) *9 x 18*
 d) 7 x 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
 a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и*

общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) *При внезапной остановке после интенсивного бега*
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) *Вода и физические упражнения*
- c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка студентов специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
- c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

- a) Графический профиль качеств специалиста
- b) *Описание профессиональной деятельности человека*
- c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

- a) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*
- b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
- c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*
- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
- c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

- a) Соответствие нормам и требованиям профессии

- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 c) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*

6. Выносливость – это:

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 b) *Способность противостоять утомлению*
 c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
 b) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
 c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

- a) Быстрота выполнения движения
 b) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
 c) Способность быстро координировать движения.

Курсивом выделены правильные ответы. Полный контент тестов находится на кафедре физической культуры и здоровья.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета:

- Контрольные практические нормативы;
- Учебно-методическое проведение комплекса обще-развивающих упражнений по фитнес-аэробике

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

Материалы текущего контроля успеваемости
Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений
Девушки

Тесты	Оценка в очках				
	20	15	10	5	1
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3. Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	12	10	8	6	4
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
9. Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

Тесты	Оценка в очках				
	20	15	10	5	1
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3. Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5. Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
6. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):										

Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1

1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.00	8.50	9.00	9.50	9.60 и более
2.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	16	14	12	10	9 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.00	7.50	8.00	8.50	8.60 и более
2.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее

4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции

УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.2	Способен анализировать факторы, определяющие здоровье человека;
		УК-7.2	способен применять знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
		УК-7.3	способен овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
		УК-7.4	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		УК-7.5	способен разработать программу физического саморазвития, используя знания, умения и навыки, полученные при освоении данного курса;
		УК-7.6	способен классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни.
ПК-1	Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов	ПК-1.1.2	Способен поддерживать потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
		ПК-1.2.9	способен применять знания по влиянию оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
		ПК-1.3	способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;
		ПК-1.4.2	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для личностно-профессионального развития;
		ПК-1.5	способен выделять методы самостоятельного выбора вида двигательной активности
		ПК-1.6.2	способен применять средства и методы проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК-7.1.2	Способен анализировать факторы, определяющие здоровье человека	- сравнивает и выделяет особенности различных оздоровительных систем для поддержания здорового образа жизни;
УК-7.2	способен применять знания о влиянии	- применяет различные средства методы самодиагностики физической

	оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	подготовки; - применяет физические упражнения различной интенсивности;
УК-7.3	способен овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- устанавливает цель и необходимость регулярных посещений физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий;
УК-7.4	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	- принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях по избранному виду спорта различного уровня;
УК-7.5	способен разработать программу физического саморазвития, используя знания, умения и навыки, полученные при освоении данного курса	- анализирует и оценивает индивидуальное физическое развитие;
УК-7.6	способен классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни	- выделяет физические упражнения для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
ПК-1.1.2	Способен поддерживать потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- устанавливает цель и необходимость регулярных посещений физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий; - составляет комплекс упражнений для развития физических качеств;
ПК-1.2.9	способен применять знания по влиянию оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	- сравнивает и выделяет особенности различных оздоровительных систем для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;
ПК-1.3	способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной	- применяет различные средства методы самодиагностики физической подготовки; - применяет физические упражнения различной интенсивности;

	деятельности	
ПК-1.4.2	способен творчески использовать средства и методы избранного вида спорта для личностно-профессионального развития	- принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях по избранному виду спорта различного уровня;
ПК-1.5	способен выделять методы самостоятельного выбора вида двигательной активности	- использует новейшие средства и методы физического воспитания;
ПК-1.6.2	способен применять средства и методы проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	- использует индивидуальную программу занятий избранным видом спорта.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы для подготовки к зачету

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

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

Тестирование

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

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

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

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

Шкала оценивания

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

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

При изучении дисциплины студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине от 0 до 60 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в 1 и 2 контрольном срезе; от 0 до 40 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям) в 1 и 2 контрольном срезе.

От 0 до 100 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре, которая учитывается в текущей посещаемости.

Из 100 баллов по дисциплине от 0 до 80 баллов выставляется за сдачу зачетных контрольных тестов по видам спорта (специализациям); от 0 до 20 баллов за проведение комплекса упражнений.

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 60 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 60 до 74 баллов;

«Хорошо» от 75 до 89 баллов;

«Отлично» от 90 до 100 баллов.

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

Текущая аттестация (1, 2 срез) – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) - сумма баллов двух нормативов (от 0 до 40 баллов) + сумма баллов работы на занятиях (от 0 до 60 баллов). Максимальная сумма – 100 баллов.

Зачет – сумма баллов зачетных нормативов (от 0 до 80 баллов) + оценка за проведение комплекса упражнений (от 0 до 20 баллов)

Итоговая аттестация (зачёт) складывается из суммы баллов текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете, деленных на 2.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: участие в научно-практических конференциях – 5 баллов; написание статьи – 5 баллов.

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл» итоговой аттестации.

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее двух раз за семестр.

4.4 Методические материалы

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		1	10	20	1	10	20
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

Перечень занятий для самостоятельной работы

Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).

- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.

6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4 1 со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 3) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.
- 5) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.
- 4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.
- 3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.

4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 3).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

1) Повторить занятия 1—6.

2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

1) Повторить занятия 6 – 18.

2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.

2) ОРУ (комплекс № 6).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).

2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.

3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.

4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.

3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений. 29

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4. Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6. То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6. Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8. Наклоны

вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – 1×6-8, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс 30 повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М.– 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Ведение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «пругом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

К о м п л е к с 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. Наследующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений).

К о м п л е к с 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

К о м п л е к с 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

К о м п л е к с 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

К о м п л е к с 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалкаверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

К о м п л е к с 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И. п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпады вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И. п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений). Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками вверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять – семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

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

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

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

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

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

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

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

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

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

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник

предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

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

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

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

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

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

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

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

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

Тестирование физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий

Тест	Юноши			Девушки		
	Оценка					
	3	4	5	3	4	5
<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</i> Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
<i>Тест на скоростно-силовую подготовленность:</i> Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
<i>Тест на силовую подготовленность:</i>						

Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
<i>Тест на силовую подготовленность:</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
<i>Тест на общую выносливость:</i> Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
<i>Тест на гибкость:</i> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины Б1.В.11 «Элективные курса по физической культуре и спорту: фитнес-аэробика» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по избранному элективному курсу в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор,

лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

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

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

Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

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

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаливающего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастик инельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же непроизвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно.

Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

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

I комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой

рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.

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

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

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

IV комплекс (с гимнастической палкой)

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

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка сверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на

одной ногое; 3-4 – и. п.

- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

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

Контроль над амплитудой движения и скоростью

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

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

Выполнение общеразвивающих упражнений

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

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

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

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

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке прорабатывают упражнения для плечевого пояса,

особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добиваясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

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

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

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

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

При выполнении упражнений для развития силы следует:

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

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

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких

«тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

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

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие

тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;

выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);

амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;

при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;

упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим

образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

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

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

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

Самостоятельное развитие прыгучести

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

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

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

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

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

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

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

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в

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

Самостоятельное развитие выносливости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

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

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

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

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

Комплексное развитие основных двигательных качеств

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

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

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

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

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

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

4. Заниматься в одно и то же время.

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

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)

3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.

4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).

5. Сила как физическое качество и методы ее развития.

6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.

7. Быстрота и методы ее развития.

8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.

9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.

- упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
 11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
 12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
 13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
 14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
 15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
 16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
 17. Проверка и оценка методической подготовленности.
 18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
 19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
 20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
 21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
 22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
 23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
 24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
 25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
 26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
 27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
 28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
 29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Перечень вопросов к зачету по дисциплине**
1. Понятие о системе физической культуры.
 2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
 3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
 4. Учебные нормативы по физической культуре.
 5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
 6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
 7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
 8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
 9. Понятие об анатомии человека.
 10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
 11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
 12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
 13. Гигиенические требования и средства восстановления.
 14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.

15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.
40. Организация и проведение смотра спортивной работы.
41. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
42. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
43. Медицинское обеспечение соревнований.
44. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

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

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

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений. **Задание 6.** Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

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

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

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

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

6.1. Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.

2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
http://www.rucont.ru/ Национальный цифровой ресурс РУКОНТ	Вузовская электронная библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОНТ»
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

Название сайта	Характеристика
-----------------------	-----------------------

http://window.edu.ru Российское образование. Федеральный портал	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
---	---

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

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	футбол
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	футбол

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;

- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);

- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);

- устройство для чтения DVD-дисков;

- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Фонды оценочных средств

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

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

№	Баллы нормати вы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 60 м.	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
2	Бег 100 м.	13.0	13.1	13.3	13.4	13.5	13.6	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8	14.9	15.1	15.3	15.5	15.6	15.7	15.9
3	Бег 200м.	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Бег 500м.	1.20	1.22	1.25	1.27	1.30	1.32	1.35	1.37	1.40	1.42	1.45	1.47	1.50	1.52	1.55	1.57	2.00	2.05	2.10	2.15
5	Бег 1000м.	3.20	3.23	3.26	3.29	3.32	3.35	3.38	3.41	3.44	3.47	3.50	3.53	3.56	3.59	4.02	4.05	4.08	4.11	4.20	4.30
6	Бег 1500м.	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15
7	Бег 3000м.	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.30	15.00	15.15	15.30	15.40	15.50	16.00	16.15	16.20	16.25	16.30
8	Ч/Б 5/10	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
9	Ч\Б10/10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.45	25.60	25.80	26.00	26.25	26.50	26.55	27.00	27.30	27.60	28.00	28.25	28.50	28.75	29.00
10	Подтяг- ние Рывок гири 16кг.	2050	1948	1846	1744	1642	1540	1438	1336	1234	1132	1030	928	826	724	622	520	418	316	214	112
11	Подъем переворо	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	

	том																				
1 2	Отжима ние 1к 2-3 курс	60 65	58 63	56 61	54 59	52 57	50 55	48 53	46 51	44 49	42 47	40 45	38 43	36 41	34 39	32 37	30 35	28 33	26 31	24 29	22 27
1 3	Отжима ние до кас. грудью пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
1 4	Отжима ния на бруснях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1 5	Пресс 1 курс 2-3 курс	75 85	74 83	72 81	71 79	69 77	68 75	66 73	65 71	63 69	62 67	60 65	59 63	57 61	56 59	54 57	53 55	51 53	50 51	48 48	45 45
1 6	Пресс за 1мин	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
1 7	Пресс 2 мин.	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
1 8	К С У-1 1 курс 2-3 курс	70 73	69 72	68 71	67 70	66 69	65 68	64 67	63 66	62 65	61 64	60 63	59 62	58 61	57 60	56 59	55 58	54 57	53 56	52 55	51 54
1 9	К С У-3 1 курс 2-3 курс	2'1 6"	2'2 2"	2'2 8"	2'3 4"	2'4 0"	2'4 6"	2'5 2"	2'5 8"	3'0 4"	3'1 0"	3'1 6"	3'2 2"	3'2 8"	3'3 4"	3'4 0"	3'4 6"	3'5 2"	3'5 8"	4'0 4"	4'1 0"
2 0	Уголок 1 курс 2-3 курс	37 41	36 40	35 39	34 38	33 37	32 36	31 35	30 34	29 33	28 32	27 31	26 30	25 29	24 28	23 27	22 26	21 25	20 24	19 23	18 22
2 1	Вис на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
2	Лягушка	24/ 24/	24/ 23/	23/ 23/	23/ 22/	22/ 22/	22/ 21/	21/ 21/	21/ 20/	20/ 20/	20/ 19/	19/ 19/	19/ 18/	18/ 18/	18/ 17/	17/ 17/	17/ 16/	16/ 16/	16/ 15/	15/ 15/	15/ 15/

2	(40/60/30)	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8
2	Прыж в д/м 3-ой прыж	2.7	2.6	2.5	2.4	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.1	2.1	2.1	2.0	2.0	2.0	195
3		0	0	0	5	0	8	5	3	0	8	5	3	0	7	5	1	7	4	0	6.8
		8.0	7.9	7.8	7.7	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.2	7.2	7.2	7.1	7.1	7.0	7.0	6.9	6.9	0
0		0	3	5	7	0	0	0	0	0	8	5	3	0	5	0	5	0	5	0	0
2	Прыжки на скакалке за 1 мин																				
4		160	157	155	153	150	148	145	143	140	138	135	133	130	128	125	123	120	115	110	105
2	Тест на гибкость .																				
5		17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3		2		1	0
2	Приседания																				
6		65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
2	Приседания на одной ноге																				
7		20/20	20/19	19/19	19/18	18/18	18/17	17/17	17/16	16/16	16/15	15/15	15/14	14/14	14/13	13/13	13/12	12/12	12/11	11/11	10/10
		40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	20

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

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м.	5.0	5.0 5	5.1 0	5.1 5	5.2 0	5.2 5	5.3 0	5.3 5	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	5.6 0	5.6 5	5.7 0	5.7 5	5.8 0	5.8 5	5.9 0	6.0 0
2	Бег 60 м.	9.5	9.5 5	9.6 0	9.6 5	9.7 0	9.7 5	9.8 0	9.8 5	9.9 0	9.9 5	10. 00	10. 05	10. 10	10. 15	10. 20	10. 25	10. 30	10. 35	10. 40	10. 50
3	Бег 100 м.	17. 0	17. 2	17. 4	17. 6	17. 8	18. 0	18. 2	18. 4	18. 6	18. 8	19. 0	19. 2	19. 4	19. 6	19. 8	20. 0	20. 2	20. 4	20. 6	20. 8
4	Бег 200м.	37. 50	37. 75	38. 00	38. 25	38. 50	38. 75	39. 00	39. 25	39. 50	39. 75	40. 00	40. 25	40. 50	40. 75	41. 00	41. 25	41. 50	41. 75	42. 00	42. 50
5	Бег 500м.	1.5 5	1.5 8	2.0 1	2.0 4	2.0 7	2.1 0	2.1 3	2.1 6	2.1 9	2.2 2	2.2 5	2.2 8	2.3 1	2.3 4	2.3 7	2.4 0	2.4 3	2.4 6	2.4 9	2.5 2

6	Бег 1000м.	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0			
7	Бег 2000м.	10. 00	10. 12	10. 24	10. 36	10. 48	11. 00	11. 12	11. 24	11. 36	11. 48	12. 00	12. 12	12. 24	12. 36	12. 48	13. 00	13. 15	13. 30	13. 45	14. 00			
8	Ч/БЗ/10	7.5 0	7.5 7	7.6 4	7.7 1	7.7 8	7.8 5	7.9 2	7.9 9	8.0 6	8.1 3	8.2 0	8.2 7	8.3 4	8.4 1	8.4 8	8.5 5	8.6 2	8.6 9	8.7 6	8.8 3			
9	Ч/Б 5/10	12. 6	12. 7	12. 8	12. 9	13. 0	13. 1	13. 2	13. 3	13. 4	13. 5	13. 6	13. 7	13. 8	13. 9	14. 0	14. 1	14. 2	14. 3	14. 4	14. 5			
1 0	Уголок 1 курс 2-3 курс	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
1 1	Вис на согнутых руках	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
1 2	Подтягивание на низ.перек	15		14		13		12		11		10		9		8		7		6		5		4
1 3	Отжимание	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1 4	Пресс (макс)	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37			
1 5	Пресс за 1 мин	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27			
1 6	Пресс за 30сек	28		27		26		25		24		23		22		21		20		19				
1 7	КДТ-1 КДТ-2	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1				
1	Тест на	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-1		

8	гибкость	8	7	6	5	4	3	2	1	0											
19	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
20	Прыжки в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
21	КСУ-1 (кол-во раз)	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
22	КСУ-2 (мин,сек)	1'1 4" И ме нее	1'1 5" – 1'1 8"	1'1 9" – 1'2 2"	1'2 3" – 1'2 6"	1'2 7" – 1'3 0"	1'3 1" – 1'3 4"	1'3 5" – 1'3 8"	1'3 9" – 1'4 2"	1'4 3" – 1'4 6"	1'4 7" – 1'5 0"	1'5 1" – 1'5 4"	1'5 5" – 1'5 8"	1'5 9" – 2'0 2"	2'0 3" – 2'0 6"	2'0 7" – 2'1 0"	2'1 1" – 2'1 4"	2'1 5" – 2'1 8"	2'1 9" – 2'2 2"	2'2 3" – 2'2 6"	2'2 7"
№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1