

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНТРАНС РОССИИ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»  
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор-проректор по  
учебной работе

Н.Н. Сухих

2017 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Спортивная подготовка

Направление подготовки  
**38.03.01 Экономика**

Направленность программы (профиль)  
**Экономика предприятия и организации транспорта**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2017

## 1 Цели освоения дисциплины

Целями изучения дисциплины «Спортивная подготовка» являются: формирование прикладных двигательных способностей обучающихся для обеспечения их дальнейшей жизнедеятельности и профессиональной практики; физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования способности проводить сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к расчетно-экономическому виду профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивная подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к Вариативной части Блока 1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Спортивная подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается в 1, 2 курсах.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Спортивная подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы жизнедеятельности, двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li> <li>- основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;</li> <li>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивной подготовке</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы самостоятельной спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li> <li>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>
<p>Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность</li> </ul>

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1)	<p>хозяйствующих субъектов</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</li> </ul>

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 364 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Курс	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	364	182	182
Контактная работа:	-	-	-
лекции	-	-	-
практические занятия	-	-	-
семинары	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
курсовая работа	-	-	-
Самостоятельная работа студента	356	178	178
Промежуточная аттестация:	8	4	4
самостоятельная работа по подготовке к зачету	8 зачет	4 зачет	4 зачет

#### 5 Содержание дисциплины

## 5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-8	ПК-1		
Курс 1					
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	90	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	88	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Итого за курс	178				
Курс 2					
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	40	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Тема 3. Прикладная гимнастика	138	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Итого за курс	178				
Итого по дисциплине	356				
Промежуточная аттестация	8				
Всего по дисциплине	364				

Сокращения: СРС – самостоятельная работа студента, ЗТ – здоровьесберегающие технологии; ИКТ – информационно-коммуникационные технологии; Т – тест, ДС – дневник самоконтроля, УЗ – учебное задание.

## 5.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Курс 1							
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	-	-	-	90	-	90
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	88	-	88
Итого за курс	-	-	-	-	178	-	178
Курс 2							
Тема 2. Спортивные и подвижные	-	-	-	-	40	-	40

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
игры							
Тема 3. Прикладная гимнастика	-	-	-	-	138	-	138
Итого за курс	-	-	-	-	178	-	178
Итого по дисциплине	-	-	-	-	356	-	356
Промежуточная аттестация							8
Всего по дисциплине							364

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Спортивная подготовка» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Спортивная подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2 курсов обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом проводятся в виде самостоятельной работы студента.

Задачей самостоятельных занятий физической культурой, спортом является повышение уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня психофизиологической подготовленности, привитие умений и навыков, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

#### **Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика**

##### *Самостоятельная теоретическая подготовка*

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

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Актуальность формирования прикладных двигательных качеств.

Многообразие прикладных двигательных умений и навыков, которые подлежат оценке в процессе физического воспитания.

Средства и методы физической культуры, планирование учебного материала с прикладной направленностью. Оценка уровня сформированности прикладных двигательных качеств. Обоснованность сочетания средств и методов физической культуры для формирования прикладных двигательных умений и навыков у студентов.

Основные задачи при формировании прикладных двигательных качеств.

Легкоатлетическая подготовка в системе физического воспитания. Зоны интенсивности при различных физических нагрузках в легкой атлетике. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями легкоатлетической направленности. Основы развития физических качеств в легкой атлетике.

Физические упражнения в различных видах легкой атлетики.

Нагрузка. Сверхвосстановление при физической нагрузке. Формы физической нагрузки. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки. Построение тренировочного занятия легкоатлетической направленности. Основные физические качества в легкой атлетике. Перенос качеств, виды физических упражнений в легкой атлетике.

Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре при выполнении общеразвивающих физических упражнений легкоатлетической направленности.

Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

*Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий включаются: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.

Беговые упражнения: бег без препятствий, бег с искусственными препятствиями и бег по пересеченной местности (кросс). Беговые

упражнения легкоатлета – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку, прыжки с отталкиванием вверх, подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.), прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед, прыжки приставным шагом, правым/левым боком, прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу в сторону.

Метания: метание малого мяча в цель, броски на точность попадания в цель на определенное расстояние, подбрасывание и ловля мяча одной рукой сверху, жонглирование мячом с участием ног, броски с одного шага мяча, блина, гантели из-за головы одной и двумя руками вперед-вверх, броски мяча вверх-назад, стоя спиной по направлению метания, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2-3 серии до отказа, подтягивание 2-3 серии до отказа, приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз), опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз), броски набивного мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Для развития силы используются различные тренировочные методы.

Метод «до отказа» – упражнения с отягощением 40-60% от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Темп движений средний. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 минуты (до неполного восстановления).

Метод максимальный усилий – выполнение упражнений с предельными или околопредельными отягощениями (примерно 90% от рекордного для данного занимающегося). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду, тренажеру) выполняется 2-3 повторения. За занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между подходами - 3-5 мин. (до восстановления), темп движений - невысокий.

Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от максимального). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 мин.

Метод статических усилий – усилие составляет 60% и выше от максимального, продолжительность выполнения 5-6 сек. Упражнение повторяется 5-6 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 сек.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание - простые движения, пружинистые, маховые, с посторонней помощью, на снарядах, упражнения стретчинга. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (с гимнастической палкой, с партнером, различные вращения и др.). Упражнения для увеличения подвижности



позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища), упражнения для увеличения подвижности тазобедренного коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, «шпагаты»).

## **Тема 2. Спортивные и подвижные игры**

### *Самостоятельная теоретическая подготовка*

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

Спортивные игры. Единые правила. Соревнования по спортивным играм. Специальная подготовка игроков в спортивных играх. Двигательные навыки занимающихся спортивными играми. Коллективные тактические действия в спортивных играх, взаимопомощь. Основные правила спортивных игр: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и др.

Направленность физической нагрузки в спортивных играх. Развитие аэробной и анаэробной производительности. Энергетические затраты в спортивных играх, требования к организму занимающихся спортивными играми (частоты дыхания, частота пульса, артериальное давление и т.п.).

Показатели развития основных физических качеств у игроков. Гигиенические условия при занятиях спортивными играми.

Подвижные игры – элементы правил. Особенности подвижных игр для студентов. Основные и вспомогательные физические упражнения в подвижных играх. Игры некомандные, переходные к командными командные. Ценность подвижных игр. Массово-оздоровительные и образовательные задачи подвижных игр. Самодеятельная (внеурочная) форма подвижных игр.

Особенности подвижных игр (активность, самостоятельность, коллективность действий, непрерывно меняющиеся условия деятельности). Выбор подвижных игр, подготовка места и инвентаря, организация играющих, руководство игрой, дозирование нагрузки в подвижных играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

### *Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий включаются специальные подготовительные упражнения (упражнения для развития необходимых физических качеств –

силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, а также упражнения для овладения специальными двигательными навыками. Для решения задач общей физической подготовки в спортивных играх включаются упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики, различные виды игр.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений в спортивных играх включаются упражнения с отягощениями: подъем штанги весом 50% и больше максимального результата; упражнения с партнером и преодолением собственного веса; упражнения в метании предметов различного веса; упражнения с эспандером, резиной, утяжеленными поясами, манжетами на голени и предплечье. Упражнения выполнять с отягощениями небольшого веса сериями, повторяя до отказа, со средним весом (70-75% максимального результата) сериями, с большим числом повторений до отказа; постепенно увеличивают вес до предельного (начиная с 50-60% максимального). Упражнения с динамическим, статическим и уступающим режимом работы.

Для развития быстроты включаются следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высокого старта, повторный бег с ускорением на дистанции, бег по коротким отрезкам с изменением направления (например, 4 раза по 20 м), бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками, передачами мяча, бег с отягощением, бег по песку, снегу, воде, бег под уклон и в гору, старты по зрительному и слуховому сигналам, разнообразные эстафеты и подвижные игры, упражнения в технике и тактике игры, а также двусторонние игры в футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и пр.

Для развития выносливости включаются следующие упражнения: кроссы по пересеченной местности, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег на отрезках на скорость с повторением упражнений в технике и тактике, с различными по характеру и интенсивности действиями (например, атака ворот или с сопротивлением одного защитника, удары на точность, игра в квадрате 2x2, 3x2, 3x3), игра в баскетбол, футбол, хоккей и др., увеличивая ее продолжительность.

Для развития ловкости в спортивных играх включаются следующие упражнения: гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно меняющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости включаются следующие упражнения: специальные упражнения для растягивания, постепенно увеличивая амплитуду движений. При выполнении упражнений по технике изучаемого вида игры акцентировать внимание на увеличении подвижности в суставах и своевременном расслаблении мышц.

Особое значение в играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) имеет прыгучесть. Для развития прыгучести включаются следующие упражнения: серийные прыжки на обеих ногах и на одной, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки с отягощением, приседания

и выпрыгивание с весом, партнером, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок и т. п.

#### Содержание занятия по волейболу:

1. Прием-передача мяча двумя руками сверху.
2. Прием-передача мяча двумя руками снизу.
3. подача мяча снизу.
4. подача мяча сверху.
5. Нападающий удар.
6. Постановка блока.
7. Специальное контрольное упражнение.
8. Основные правила соревнований.
9. Двусторонняя игра.

#### Методика тренировки в корф-боле:

1. Бросок по кольцу (сверху, снизу, одной рукой, двумя руками).
2. Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
3. Блокирование соперника.
4. Специальное контрольное упражнение.
5. Основные правила соревнований.
6. Двусторонняя игра.

#### Методика тренировки в стрит-боле:

1. Ведение мяча правой и левой рукой.
2. Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
3. Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
4. Атака кольца сходу (слева, справа).
5. Специальное контрольное упражнение.
6. Основные правила соревнований.
7. Двусторонняя игра.

#### Методика тренировки в мини-футболе:

1. Прием – передача мяча ногой.
2. Прием – передача мяча головой (грудью).
3. Удар подъемом, внутренней и внешней стороной стопы.
4. Ведение мяча по прямой.
5. Дриблинг.
6. Обводка мячом стоек (зигзагом).
7. Специальное контрольное упражнение.
8. Основные правила соревнований.

## 9. Двусторонняя игра.

Методика тренировки в баскетболе:

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой» (правой и левой рукой).
2. Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
3. Атака кольца сходу (слева, справа).
4. Специальное контрольное упражнение.
5. Основные правила соревнований.
6. Двусторонняя игра.

Используется кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); силовые упражнения без снарядов; разнообразные спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах (при наличии).

### **Тема 3. Прикладная гимнастика**

*Самостоятельная теоретическая подготовка*

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения.

Упражнения прикладных видов гимнастики, их основная цель. Формы прикладной гимнастики: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика. Различные цели прикладной гимнастики.

Содержание гимнастики. Виды и разновидности гимнастики. Гимнастическая терминология – исходные положения, седы, выпады, упоры, стойки, висы, хваты, равновесия и т.д.

Тренировка в прикладной гимнастике. Методы развития физических качеств. Подготовительные действия, основные действия, завершающие действия в прикладной гимнастике.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряженность труда специалистов гражданской авиации. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной

работоспособности. Краткая характеристика условий труда специалистов разного профиля в гражданской авиации и их ППФП.

Мотивация и целенаправленность оздоровительных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности по избранной системе физических упражнений. Суть методики проведения тренировочно-оздоровительного занятия и развития отдельных физических качеств.

Разработка, составление и заполнение дневника самоконтроля при индивидуальных занятиях. Проведение коррекции содержания и методики занятий по результатам показателей дневника самоконтроля.

Разработка и выполнение индивидуальных программ здорового образа жизни, использование средств закаливания (душ, контрастный душ, сауна, холодная вода, парная баня, купание и т.д.).

#### *Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий входит формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий.

В содержание занятий включаются: упражнения для мышц головы, шеи, рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения в равновесии.

*Упражнения для мышц головы, шеи, рук и плечевого пояса:* упражнения без предметов - поднимание рук вверх с прогибанием, подъем на носки; сгибание и разгибание пальцев; вращения головой влево и вправо; рывковые движения согнутыми и прямыми руками вверх и в стороны; круги согнутыми и прямыми руками вперед и назад; для развития силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке: сидя на скамейке, прогибание с подниманием рук вверх; из упора лежа руки на скамейке – сгибание и разгибание рук. Упражнения с гимнастической палкой: поднимание рук с палкой вверх, то же, но с отведением ноги назад. Упражнения с гантелями: поднимание рук вперед-вверх и через стороны; сгибание рук из положения руки внизу; сгибание рук из положения руки в стороны. Упражнения с мячом: поднимание мяча вверх с прогибанием туловища и отведением ноги назад.

*Упражнения для мышц туловища:* упражнения без предметов - повороты туловища влево и вправо; то же, но с отведением рук; наклоны вперед с доставанием пола пальцами и руками; вращение туловища вправо и влево; наклоны назад; наклоны в стороны; упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом к стенке и взявшись за нее руками, наклоны вперед; стоя боком, поставив ногу на рейку, наклоны в стороны; из виса спиной к стенке – поднимание ног до положения «угол» и разведение их. Упражнения с гантелями: руки с гантелями на плечах или над головой, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Упражнения с мячом:

мяч за головой, на голове или вверху; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища влево и вправо.

*Упражнения для мышц ног:* упражнения без предметов - приседания, выпады вперед, назад, в стороны; пружинистые покачивания в положении выпада; взмахи ногами вперед, в стороны. Упражнения на гимнастической стенке: взявшись руками за рейку на уровне плеч, приседания на двух или одной ноге; взмахи ногами; стоя лицом к стенке, взявшись руками за рейку и упершись ногами, медленное выпрямление ног. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания со скамейкой наверху в составе группы. Упражнения с гимнастической палкой: приседания с палкой в руках на двух или одной ноге; взмахи ногами с доставанием палки; прыжки через палку ноги вместе вперед и назад; выпады вперед, в стороны. Упражнения с гантелями и мячом: руки с гантелями (мячом) на плечах или вверху, приседания на одной и двух ногах; выпады вперед и в стороны.

Упражнения в равновесии на месте: упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне – стойки на носках, на одной ноге, «ласточка», различные повороты на одной ноге, прыжки с поворотами, стойки на голове, руках (на полу, на брусках), переходы на бревне (скамейке) из седа на ноги и обратно, высокий угол на бревне (скамейке) с опорой и без опоры руками, с предметами (мячи, груз).

Упражнения в равновесии в движении: упражнения на полу, скамейке, бревне - все разновидности ходьбы (обычная, приставными шагами, спиной вперед и боком, с наклонами и поворотами головы, с закрытыми глазами, с движениями руками и ногами, с подниманием колен, с перешагиванием через предмет (гимнастическую палку, набивные мячи и т.п.), с подлезанием под веревку или палку, с поворотами на 90°, 180° и 360°).

#### 5.4 Практические занятия

Практические учебные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

#### 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
Курс 1		
1, 2	1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]: 1.1. Физическая культура как часть общей культуры общества, понимание социальной	178

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	<p>значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности;</p> <p>1.2. Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>1.3. Основы техники безопасности на занятиях по различным видам спорта;</p> <p>1.4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека;</p> <p>1.5. Влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p>1.6. Основы развития физических качеств;</p> <p>1.7. Формировании прикладных двигательных качеств;</p> <p>1.8. Легкоатлетическая подготовка в системе физического воспитания;</p> <p>1.9. Основы спортивных и подвижных игр.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Овладение двигательными навыками и техникой выбранного вида двигательной активности;</p> <p>2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств;</p> <p>2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов по прикладным двигательным качествам;</p> <p>2.4. Выполнение тренировочных занятий по выбранному виду физических упражнений для повышения физической и функциональной подготовленности;</p> <p>2.5. Выполнение тренировочных занятий легкоатлетической направленности;</p> <p>2.6. Тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм.</p>	
Итого за курс		178
Курс 2		
2, 3	<p>1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:</p> <p>1.1. Средства физической культуры,</p>	178

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	<p>обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности;</p> <p>1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии с профилем будущей специальности;</p> <p>1.4. Основы направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;</p> <p>1.5. Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</p> <p>1.6. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей;</p> <p>1.7. Навыки сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов;</p> <p>1.8. Основные правила спортивных и подвижных игр;</p> <p>1.9. Требования прикладной гимнастики.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Совершенствование техники выбранного вида двигательной активности;</p> <p>2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств;</p> <p>2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов по развитию прикладных двигательных способностей;</p> <p>2.4. Выполнение тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм;</p> <p>2.5. Проведение самоконтроля физического состояния при занятиях прикладной гимнастикой;</p> <p>2.6. Сбор и анализ исходных данных физического развития организма.</p>	
Итого за курс		178
Итого по дисциплине		356

### 5.7 Курсовые работы



Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

**6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).

2 Никитушкин, В. Г. **Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии** : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1 — Режим доступа :<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-406220>.

3 **Физическая культура** :учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26).

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 11.01.2017).

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 11.01.2017).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 11.01.2017).

10 **Библиотека СПбГУ ГА** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spbguga.ru/objects/e-library/> свободный (дата обращения 11.01.2017).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

11 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 11.01.2017).

12 **Гарант** [Электронный ресурс]: официальный сайт компании Гарант. - Режим доступа: <http://www.aero.garant.ru>, свободный (дата обращения 11.01.2017).

### **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

При реализации дисциплины «Спортивная подготовка» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним методами в составе групп, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

## **9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, характеризующих уровень физического развития обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета на 1, 2 курсах.

Оценочные средства включают контрольные нормативы по физической подготовленности.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов**

Не применяется.

### **9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием физической подготовленности.

Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения контрольных нормативов – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальный – при 70% и более.

### **9.3 Темы курсовых работ по дисциплине**

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

### **9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам**

Входной контроль не проводится, так как дисциплина изучается с первого курса.

## 9.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li> <li>- основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;</li> <li>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке</li> </ul>	<p><b>Этап 1.</b> Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	степень освоения основ физической культуры и спорта
		уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач по сохранению здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни)
		степень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом
		способность к изучению основ методики организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
	<p><b>Этап 2.</b> Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека
		знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке
<p><b>Этап 3.</b></p>	изучил основы методики самостоятельной физической тренировки	
	использует методы и	

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
	Проверка усвоения материала	средства физической культуры для полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы самостоятельной спортивной тренировки для поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li> <li>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>способен выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки</p> <p>способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность при помощи специалиста по физической культуре</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>выполняет предлагаемые физические упражнения и нормативы ВФСК ГТО</p>
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>применяет средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
деятельности	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета
<i>Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1)</i>		
Знать: - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	степень ознакомления с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих формированию способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	уровень освоения основ методики организации занятий физической культурой и спортом
	Этап 3. Проверка усвоения материала	готовность к изучению методик организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
Уметь: - выполнять сбор и	Этап 1. Формирование	способен выполнять сбор и анализ исходных данных

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>анализ исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p>	<p>базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>физического развития организма человека</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>готовность применять изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>методически грамотно применяет средства физической культуры для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности</p>
<p>Владеть: - навыками сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>использует изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>способность применять изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения</p>	<p>успешное прохождение зачета</p>



Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
	материала	

Шкала оценивания для зачета:

«Зачтено» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО; выполнивший контрольные нормативы на 5-10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50 %.

«Не зачтено» заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; показывающий низкие контрольные нормативы физической подготовки, менее 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### 9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов основного и подготовительного учебных отделений по итогам освоения дисциплины используются следующие контрольные нормативы по физической подготовленности:

### ЮНОШИ

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
1.	быстрота	бег на 100 м	сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	12.00	12.35	13.00	13.50	14.30
3.	выносливость	бег на 5000 м	мин., сек.	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
4.	ловкость	прыжок в длину с места	см	250	240	230	223	215
5.	сила	подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	12	9	7	5
6.	сила	поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	10	7	5	3	2
7.	сила	подъем переворотом из виса на перекладине	количество раз	8	5	3	2	1

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
8.	сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	15	12	9	7	5

## ДЕВУШКИ

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
1.	быстрота	бег на 100 м	сек.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,4
2.	выносливость	бег на 2000 м	мин., сек.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3.	выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
4.	ловкость	прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
5.	сила	подтягивание в висе лежа на наклонной перекладине на высоте 110 см	количество раз	20	16	10	6	4
6.	сила	приседания на одной ноге с опорой о стенку	прав./лев.	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4
7.	силовая выносливость	удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке	сек.	20	15	10	7	5
8.	скоростная выносливость	прыжки со скакалкой	количество раз за 1 мин.	140	130	120	110	100
9.	силовая выносливость	наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	количество раз за 1 мин.	50	40	30	20	10

### 10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Спортивная подготовка» осуществляется в виде аудиторных занятий (практические занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) занятий.

Учебный материал структурирован по темам. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;
- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в Университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В

начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

*Основная часть* направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

*Заключительная часть* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

Для студентов этих отделений обязательными являются все разделы рабочей учебной программы.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки». «15» января 2016 года, протокол № 5.

Разработчик:

К.П.Н., профессор

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)*

Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

К.П.Н.

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)*

Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.э.н., профессор

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)*

Губенко А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «20» января 2016 года, протокол № 3.

С изменениями и дополнениями от «30» августа 2017 года, протокол № 10 (в соответствии с Приказом от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).