

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»
Факультет фундаментальной физико-химической инженерии

УТВЕРЖДЕН

на заседании Ученого совета « 14 » июня 2013 г.

протокол № 4

Заместитель декана по учебной работе _____ / Григорьева Л.Д. /

« 14 » июня 2013 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальности

010701 "Физика"

020101 "Химия"

Квалификации

"Физик"

"Химик"

Форма обучения

очная

УМК соответствует учебному плану подготовки,
утвержденному ректором Московского
государственного университета им. М.В.Ломоносова
академиком РАН В.А. Садовничим 23.10.2009

Москва 2013

Название дисциплины: Физическая культура.

1. Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов МГУ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, спортивного совершенствования, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

— привить студентам понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

— добиться знания студентами биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

— сформировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, обеспечить установку студентов на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование;

— добиться овладения студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

— обеспечить приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, а также общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов к будущей профессии и быту;

— создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

— обеспечить физическую подготовленность выпускников к послевузовской службе в Вооруженных силах РФ.

2. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина «Физическая культура» входит в федеральный компонент цикла ГСЭ.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре

Знать и понимать:

— сущность понятия «Физическая культура личности»;

— социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

— самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

— использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:
история, безопасность жизнедеятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Требования к результатам освоения дисциплины

Знать: научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина «Физическая культура» имеет общую трудоемкость 408 академических часов и реализуется на физико-химическом факультете МГУ имени М.В.Ломоносова согласно следующему учебному плану:

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
1. Практика (ПЗ)	408	108	96	108	96
Вводные занятия	18	6	6	6	0
Учебно-тренировочные занятия	208	48	48	50	62
Методико-практические занятия	22	8	8	6	-
Контрольные занятия	24	6	6	6	6
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)	136	36	32	36	32
2. Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	408	108	96	108	96

По согласованию с кафедрой физического воспитания и спорта учебный план по дисциплине «Физическая культура» на факультете может быть изменен в части распределения общего количества часов дисциплины между учебными семестрами.

5. Структура и содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- практический, состоящий из пяти подразделов:

вводные занятия – формируют мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

методико-практический – обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

учебно-тренировочный – содействует приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях) – содействует приобретению опыта участия в соревновательной деятельности в целях общей и специальной физической подготовки студентов, приобщения к спорту, а также направленному формированию качеств и свойств личности;

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

Кафедра физического воспитания и спорта перед началом очередного учебного года может вносить изменения в структуру и содержание программы дисциплины «Физическая культура» на основании регламентов, утвержденных Министерством образования и науки РФ, а также в соответствии с новыми научно-методическими подходами в области физической культуры и спорта.

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 в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на вводных, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях в учебных группах.

Вводные занятия

Занятия предусматривают 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 социальной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента - 2 часа (первый семестр)

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 высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

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

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания - 4 часа (первый семестр)

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и 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.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности - 2 часа (второй семестр)

Понятие «здоровье». Здоровье физическое и психическое. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табака. Физическое совершенствование и здоровый образ жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

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

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе - 4 часа (второй семестр)

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

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

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

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий - 4 часа (третий семестр)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

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

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) - 2 часа (третий семестр)

Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи, средства. Место и особенности ППФП в системе подготовки специалистов различных профессий. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков

средствами физической культуры и спорта и направлены на обучение студентов практическому использованию знаний, полученных при освоении теоретического раздела программы.

Первый курс (16 часов)

Тема 1. Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре – 2 часа.

Тема 2. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической подготовленности – 6 часов.

Тема 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни – 4 часа.

Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психических и эмоциональных состояний – 4 часа.

Второй курс (6 часов)

Тема 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Тема 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в физкультурно-спортивной сфере (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.) – 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия направлены 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 и спорта.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Каждый студент, допущенный по медицинским показаниям к учебно-тренировочным занятиям, проходит их в рамках определенной для него учебной группы на кафедре физического воспитания и спорта. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в зависимости от учебной группы, в рамках которой проходит обучение студент. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп; могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях) направлена на спортивное совершенствование, мотивацию к повышению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, а также на приобщение студентов к соревновательной деятельности. Участие в спортивно-массовых мероприятиях предусматривает не только собственно соревновательную деятельность, но и участие в качестве помощников организаторов и судей соревнований.

Контрольный раздел

Формой контроля усвоения теоретического и практического материала во всех учебных отделениях кафедры физического воспитания и спорта является итоговая аттестация в конце каждого семестра обучения. Студенты выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Содержание и критерии оценки тестирования утверждаются на кафедре в установленном порядке, учитывая рекомендации научно-исследовательской лаборатории кафедры.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, предусмотренных для учебной группы, в которой они проходят обучение. В их число входят 4 обязательных теста контроля общей физической подготовленности (приложение 1). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в Московский университет и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Примерный перечень дополнительных тестов приведен в приложении 2.

6. Образовательные технологии

Все студенты, поступившие на первый курс, по результатам медицинского обследования делятся на три медицинские группы: специальная, подготовительная и основная. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются. С учетом медицинских показаний студенты распределяются между тремя учебными отделениями кафедры физического воспитания и спорта: специальным, основным и спортивным. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с ее структурой и содержанием реализуется в учебных отделениях. Для проведения практических занятий студенты распределяются по учебным группам, каждая из которых относится к одной из методических комиссий кафедры физического воспитания и спорта: спортивных игр, легкой атлетики, общей физической подготовки, водных видов спорта, единоборств, гимнастики, лыжных видов спорта, специальных медицинских групп. Занятия в учебных группах могут проходить как в рамках сетки расписания учебных занятий факультетов, так и вне неё в случае организационных возможностей кафедры.

Распределение студентов по учебным отделениям и методическим комиссиям осуществляется с учетом медицинских показаний учащихся, их предпочтений, результатов отбора (для спортивного отделения), а также возможностей материально-технической базы и кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Перемещение учащихся из одной учебной группы в другую возможно лишь в установленном на кафедре физического воспитания и спорта порядке.

Для студентов, не умеющих плавать, имеющих медицинский допуск к занятиям в бассейне, ежегодно организуются группы по обучению плаванию.

Основное отделение

В основное отделение могут быть зачислены студенты, отнесенные к подготовительной или основной медицинской группе.

Практический учебный материал для основного отделения разрабатывается методическими комиссиями кафедры физического воспитания и спорта.

Специальное отделение

В специальное отделение могут быть зачислены только студенты, отнесенные к специальной медицинской группе.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается комиссией специальных медицинских групп кафедры физического воспитания и спорта с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (примерный перечень тематик рефератов – приложение 2).

Спортивное отделение

В спортивное отделение могут быть зачислены только студенты, имеющие медицинский допуск к занятиям соответствующим видом спорта и успешно прошедшие тренерский отбор.

В учебных группах спортивного отделения (группах спортивного совершенствования) ведется работа по спортивному совершенствованию студентов в выбранном ими виде спорта. Практический учебный материал групп спортивного совершенствования по видам спорта разрабатывается соответствующими методическими комиссиями кафедры физического воспитания и спорта. Занятия спортивного отделения проходят вне основной сетки расписания учебных занятий факультетов (обычно после 17:00).

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература (основная)

для теоретического раздела:

1. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: Кнорус, 2012.
3. Виленский М.Я., Масалова О.Ю., Филимонова С.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура. Учебник для студентов высшей школы. - М.: Кнорус, 2011.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М., СПб.: Питер, 2006.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
 8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – М., СПб.: Питер, 2004.
 9. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
- для методико-практического раздела:**
10. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
 11. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986.
 12. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.

Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
5. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда.-М.:Знание,1987
6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с.
7. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

8. Информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

С целью информационного обеспечения дисциплины создан и поддерживается сайт кафедры физического воспитания и спорта МГУ www.sportmsu.ru. На нем размещается вся актуальная информация по работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ, информация о спортивно-массовых мероприятиях МГУ, а также выставляется учебно-методическая литература для самостоятельной работы студентов.

Материально-техническим обеспечением дисциплины служат спортивные объекты МГУ.

**Обязательные тесты и нормативы для балльной оценки
физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100м (с)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: поднимание в сед и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 80 кг вес более 80 кг	60	50	40	30	20	13 11	10 9	7 6	5 4	3 2
3.Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин, с) вес до 65 кг вес более 65 кг	10.00 10.30	11.20 11.00	11.00 11.30	11.30 11.50	12.00 12.15					
бег 3000 м (мин, с) вес до 80 кг вес более 80 кг						12.00 12.30	12.40 13.00	13.10 13.30	13.40 14.00	14.20 15.00
4. Тест на гибкость: из положения стоя наклон вперед с прямыми ногами (см)	16	11	9	8	7	13	8	7	6	5

Примечание: тестирование проводится в начале и конце учебного года и характеризует изменение уровня физической подготовленности студентов под воздействием учебного процесса.

**Дополнительные тесты и зачётные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов**

Характеристика направленности тестов	Женщины	Мужчины
1. Плавание: 50 м (мин, с)	1.14	48.0
100 м (мин, с)	3.05	2.0
2. Прыжки в длину с места (см)	170	230
3. Прыжки в длину с разбега (см)	325	435
4. Подтягивания в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	10	
5. Приседания на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	8	
6. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (количество раз)		5
7. Из положения виса поднимание ног до касания перекладины (количество раз)		5

Примечание: для групп физкультурно-оздоровительной деятельности различной направленности и групп спортивного совершенствования разрабатываются тесты специальной физической и технической подготовленности и нормативы в соответствии с особенностями своей программы обучения.

**Примерная тематика рефератов
для студентов специального отделения и
временно освобождённых от практических занятий
по физической культуре**

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).