

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 28.09.2022 11:40:20
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООП

Б.Н. Брызгалова

«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки

«Периодические издания и мультимедийная журналистика»

Для студентов 1, 2 курса

очная форма

Составители: И. А. Титкова

Т.И. Гужова

Тверь, 2022

Элективный курс по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

I. Аннотация

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

Пилатес - комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг - система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально-психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем

1. Цель и задачи дисциплины

Целью занятий оздоровительными системами упражнений является: укрепление здоровья, улучшение физического развития, функциональной и физической подготовленности. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, достичь физического совершенства.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемыми результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Волейбол»

I. Аннотация

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

1. Цель и задачи дисциплины.

Целью занятий игровой дисциплиной является: укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности, получение навыков активного отдыха, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Плавание»

I. Аннотация

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаляющее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I

	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I
--	--

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

Элективный курс по направлению «Атлетическая гимнастика»

II. Аннотация

Атлетическая гимнастика - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.един.)	108	76	108	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	72	36	-	36	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	400	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) –I

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

**II. II. Содержание дисциплины, структурированное по темам
(разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов
и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс(I, II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся.			8	
Тема 3. Физическая подготовка занимающихся.			20	
Тема 4. Комплексы упражнений.			20	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся.			4	
Тема 6. Физическая подготовка занимающихся.			12	
Тема 7. Комплексы упражнений			16	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся.			4	
Тема 9. Физическая подготовка занимающихся.			20	
Тема 10. Комплексы упражнений.			20	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс(III, IV семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся.			8	
Тема 3. Физическая подготовка занимающихся.			20	
Тема 4. Комплексы упражнений.			20	

<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся.			4	
Тема 6. Физическая подготовка занимающихся.			12	
Тема 7. Комплексы упражнений			16	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся.			4	
Тема 9. Физическая подготовка занимающихся.				
Тема 10. Комплексы упражнений.			20	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	12			
Тема 1. Комплексы упражнений.			12	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	10			
Тема 5. Комплексы упражнений.			10	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	10			
Тема 8. Комплексы упражнений.			10	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО:	328		328	

III. Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (практические);
- 2) Зачет.

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно - рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Пороговый уровень (УК-7) -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания 3 1(УК-7)	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7)	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7)	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
Начальный владеть	Контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; - тест на силовую выносливость	3 балла - 9 раз «5» 2 балла - 7 раз «4» 1 балл – 5 раз «3» 3 балла - 25 раз «5» 2 балла - 20 раз «4» 1 балл – 15 раз «3»
Начальный уметь	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл 1. без ошибок в терминологии 2. соблюдена последовательность упражнений 3. уверенность в применении команд 1 балл
Начальный знать	- Определения понятий теории физической культуры (физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание и т.д.) - Нормальная осанка и ее клинические признаки	Правильный ответ – 1 балл Правильный ответ – 2 балла

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие /под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. – 3-е изд. доп.и перераб. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 350 с

2. Губа В.П., Морозов В.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи.

[Электронный ресурс]: учеб.пособие /В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 206 с. / Режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/4089/>

3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.

4. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. [Электронный ресурс]: метод.пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с. / Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10849

5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

6. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.

б) Дополнительная литература:

1. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. – М., 2001.

2. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.А. Гуревич. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 349 с. — 978-985-06-1911-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>

3. Лисицкая Т.С., Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса. – М.:ФАР, 2005.

4. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

5. Мао Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

6. Освальд, К. Стретчинг для всех. Боско.- М., 2001.

7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.

8. Путкисто, М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки ; Пер. с англ. М., 2003.

9. Познанский В., Мерц В. Сжигание жира. Физические упражнения и аутотренинг – М «Ч.А.О. и К., 2001 г.

10. 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.

11. Старовойтова Т.Е., Зайцев В. И. Программа "Адаптивная физическая культура". Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001.

12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

13. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
14. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
15. Физическая культура и здоровье: Учебник, под ред. Пономаревой В.В. М.:ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001
16. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес – Киев: Олимпийская литература, 2000.
17. Шестопапов С.В. Физические упражнения – Ростов –на – Дону, «Рофф-Пресс», 2001

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивные залы, скакалки, гимнастические палки, фитболы, гимнастические коврики, гантели,

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1			
2			
3			
4			

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	60			
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте.Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.			10	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 3.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	44			
Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	

Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4			
Тема 13. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка иразминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	52			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	

<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	56			
Тема 8. Совершенствованиетактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 10. Совершенствованиетактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			16	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
Тема 13. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	12			
Тема 1. Совершенствование техники ранее изученных приемов			12	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	10			
Тема 2. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			10	
Тема 3. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.	10			
Тема 4. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО :	328		328	

Ш.Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (теоретические и практические);
- 2) Рабочая тетрадь (для лекционного курса);
- 3) Зачет.

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Пороговый уровень (УК-7) -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.,режим доступа<http://www.znaniium.com/bookread.php?book=180800>
2. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие /под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. – 3-е изд. доп.иперераб. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 350 с
3. Губа В.П., Морозов В.С., ПарфененковВ.В.Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. [Электронный ресурс]: учеб.пособие /В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 206 с., режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/4089/>
4. Губа В.П., Родин А.В.Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе[Электронный ресурс]: учебное пособие /В.П. Губа, А.В.Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с.,режим доступа<http://www.knigafund.ru/books/169552/read>
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) Дополнительная литература:

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. - М.: «Физкультура, образование и наука», 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Железняк Ю.Д. спортивные игры. - М., 2001.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 2004. - 144 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. - Минск: Высшая школа, 2005.
7. Клещев Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям.- М., 2002.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теориии методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Официальные правила волейбола 2009-2012 г.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов - М.: «Физкультура и спорт», 2005.
11. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. - Киев, 2003.
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - М.: «Физкультура и спорт», 2002

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

Официальные правила волейбола 2009-2012

г.г.<http://www.volley.ru/pages/466/>

Разъяснения о новых правилах волейбола 2009 – 2012 г.г. и порядке их применения. - <http://www.volley.ru/pages/466/>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	58			
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди			16	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине			16	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.			16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	54			
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	48			
Тема 5. Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	

Тема 6. Выполнение стартов при плавании кролем на спине			10	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			14	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			14	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	44			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			12	
Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			12	
Тема 12. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			10	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	20			
Тема 15. Техника ныряния.			10	
Тема 16. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			10	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	20			
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			4	
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			4	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			6	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			6	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	12			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	

Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			6	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО :	328		328	

III. Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Пороговый уровень (УК-7) -I -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>
2. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., режим доступа:<http://e.lanbook.com/view/book/11821/>
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2008.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Первые шаги / Н.Ж. Булгакова. – М. : АСТ ХарвестАстрель, 2005.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. :ФКиС, 2001.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
5. Викулов, А.Д. Плавание : учебное пособие для вузов / А.Д. Викулов. – Владос-Пресс, 2004.
6. Карпенко, Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова и др. – М. : Терра-Спорт, 2009.
7. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006.
8. Плавание Серия: Спорт от А до Я. – М. : АСТ ХарвестАстрель, 2010.
9. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. – Киев : Олимпийская литература, 2000.
10. Протченко, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А Протченко, Ю.А.Семенов. – М. : Айрис-Пресс, 2003

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

- <http://www.swimming.ru>
<http://www.plavanie.narod.ru>
<http://swimm.narod.ru>
<http://swimming.hut.ru>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Бассейн, оборудование и инвентарь, соответствующие действующим санитарным, противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных занятий.

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
<i>Раздел 2. Техническая подготовка атлетов.</i>	58			
Тема 3. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			10	
Тема 4. Техника выполнения упражнений со штангой			16	
Тема 5. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			16	
Тема 6. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			16	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	54			
Тема 7. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>			20	
Тема 9. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			14	
Тема 10. Мышцы спины. Грудные мышцы.	24		24	
Тема 11. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	12		12	

Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка атлетов.</i>	38			
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).				
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			10	
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			14	
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			14	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	44			
Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			12	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>			12	
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	20			
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	32			

Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			8	
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.			8	
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			8	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			8	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО :	328		328	

III. Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Пороговый уровень (УК-7) -I -способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания 3 I(УК-7) –I	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У I(УК-7) –I	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В I(УК-7) -I	Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 206 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11816/>
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.

б) Дополнительная литература:

1. Балашкин В.И. Физическое воспитание: Учебное пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей. Саратов, Государственный Технический Университет, 2001.
2. Бодибилдинг Авт.-сост. И.В.Смирнов. М., 2000. 160 с.
3. Борькин Д.А. Бодибилдинг для ленивых /Авт.-сост. Д.А. Борькин. —М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005.
4. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса/К. Брунгардт//Пер. с англ. А. Н. Гордиенко.— 2-е изд.— Мн.:ООО «Попурри», 2004.
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота: Пер. с англ./ К. Брунгардт. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Брунгардт К. Идеальный пресс / Пер. с англ. А. Н. Гордиенко-Мн.: ООО Попурри, 2003.
7. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М.: Советский спорт, 2002.
8. Дмитриев А. Атлетизм без железа. - М.: Изд-во Эксмо. 2006.
9. Дорофеева, Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н.В.Дорофеева, Н.В.Минченкова, И.В.Овечкина // Материалы международной 1X Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006.
10. Жижин К.С. Бодибилдинг: личный опыт врача /К.С. Жижин. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 160 с. — (Будь здоров!).
11. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. - М.: Терра-спорт, 2000.
12. Кеннеди Р. Крутой культуризм. - М.: Терра-спорт, 2000.
13. Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. - М.: Терра-спорт, 2000
14. Керони, Простые программы тренировки с отягощением в домашних условиях Керони, Э.Рэнкен; Пер. с англ. Л.А.Остапенко. М., 2000

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

<http://e.lanbook.com>
<http://sportswiki.ru>
<http://www.steelfactor.ru>
<http://dailyfit.ru>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения

Приложение 1

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	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 (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

2. Тест на силовую подготовленность

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Тест на общую выносливость.

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Волейбол
Контрольные испытания
Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подачи.

Оздоровительные системы физических упражнений
Контрольные испытания

- *Оценка уровня функционального состояния организма (баллами не оценивается, учитывается при распределении нагрузки):*
- **Индекс Рюфье**

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \frac{\text{-----}}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

- **Проба Мартинэ-Кушелевского**(20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-

100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

- **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

2. Оценка уровня физической подготовленности:

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

- Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**Примерные практические тесты по физической подготовленности
Фитнес (основное отделение)**

	Виды упражнений	1 курс			Кол-во упражнений	2 курс			Кол-во упражнений
		баллы				баллы			
		1	2	3		1	2	3	
Обязательные упражнения (по)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.)	7	9	11	1	9	12	15	1
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, локти касаются коврика (раз)	5	30	35		30	35	40	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)	5	30	35	2	30	35	40	2
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	5	30	35		30	35	40	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	5	30	35		30	35	40	
	Приседания с отягощением 10 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	5	20	25		20	25	30	
Прыжковые упражнения (по выбору)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	0	15	20	1	20	25	30	1
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	0	75	80		75	80	85	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	5	20	25		20	25	30	
	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	5	20	25		20	25	30	

Фитнес (специальное отделение)

	Виды упражнений	1 курс			Кол-во упражнений	2 курс			Кол-во упражнений
		баллы				баллы			
		1	2	3		1	2	3	
Обязательные упражнения (по)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз.)	7	9	11		9	12	15	
	Поднимание и опускание туловища из и.п.- лежа на спине, ноги прямые, руки за головой, локти касаются коврика (раз)	20	25	30		25	30	35	
Силовые упражнения (по выбору)	Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)	20	25	30		25	30	35	
	Приседания с отягощением 4 кг из и.п. – стойка ноги врозь, до касания блинами коврика.	15	20	25		20	25	30	
Прыжковые упражнения (по выбору)	Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)	10	15	20		20	25	30	
	Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)	65	70	75		70	75	80	
	Упор–присев – упор–лежа (раз)	10	15	20		15	20	25	
	Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)	10	15	20		15	20	25	

Плавание
Контрольные испытания

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

Атлетическая гимнастика
Контрольные испытания

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).