

**Министерство образования и науки РФ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Новосибирский национальный исследовательский государственный**  
**университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)**  
Гуманитарный факультет

Утверждаю

---

декан гуманитарного  
факультета, профессор  
1.09.2014  
Л.Г. Панин

**Основная образовательная программа**  
**высшего образования**

**Направление подготовки**  
**035800 – Фундаментальная и прикладная лингвистика**

Квалификация (степень) выпускника –  
бакалавр

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
(400 часов, 2 з.е.)

НОВОСИБИРСК

2014

Рабочая программа курса «Физическая культура» переработана и дополнена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования на основании типовой учебной программы по физической культуре, утвержденной Управлением образовательных программ и стандартов высшего профессионального образования Министерства образования Российской Федерации от 26 июня 2002 года, с учетом изменений и дополнений внесенных приказом Министерства образования РФ, Министерством здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Российской академии образования № 2715/227/166 от 16.07.2002 года.

В программе учтены требования Министерства образования и науки РФ, объем учебной работы, состояние здоровья и физической подготовленности студентов НГУ, климатическая зона и специфика университета.

Предназначена для студентов и преподавателей кафедры физического воспитания НГУ.

Составитель: доцент кафедры В. Н. Федосеев

В подготовке учебного материала для специализаций по видам спорта принимали участие доценты кафедры Жеребцов В. Н., Зигмантович В. П., Евтушенко С. В., Манеева О. П., Попова О. К., Пучкова Н. В.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физвоспитания НГУ.

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента на протяжении всего периода обучения, физическая культура входит как обязательный раздел в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей – физического и психического благополучия, физического совершенства.

### **1. Цель и задачи курса**

Цель физического воспитания студентов вузов – 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 профессиональной деятельности.

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **Знания:**

Роли физической культуры личности в подготовке специалиста и по формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни.

#### **Умения:**

Физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### **Навыки:**

Поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

**Активная форма:** а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя.

**Интерактивная форма:** спортивные соревнования по видам спорта.

## **2. Требования к уровню освоения содержания курса**

В ходе реализации учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 400 часов, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих направлений Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (Федеральный компонент):

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

- Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

### **Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)**

Основная компетенция (ОК-16): владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Требования к организации курса физической культуры**

Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное учебное отделение зачисляются те студенты, которые, по своему здоровью имеют основную или подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

В спортивное учебное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы «Физическая культура» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

### Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Курс обучения	Количество часов по разделам программы			
	Теоретический	Практический		Контрольный
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел	
I	10	14	160	14
II	10	14	164	14
Всего:	20	28	324	28

Итого: 400 часов.

#### 1. Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

Таблица 1

Наименование тем, их объем в часах

№	Тема лекции	Краткое содержание	Объем в часах
<b>Первый курс</b>			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической	2 часа

		культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	2 часа
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2 часа
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и	1 час

		психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Часть 1.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Часть 2.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>	2 часа
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>	1 час
<b>Второй курс</b>			
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.	2 часа

		<p>Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>	2 часа
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм</p>	2 часа



		функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p> <p>СХЕМА ИЗЛОЖЕНИЯ РАЗДЕЛА на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета</p>	2 часа
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов	2 часа

		на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	
--	--	---	--

## 2. Практический раздел

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

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Теоретический и методико-практический разделы программы принимаются преподавателем в процессе учебных занятий.

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики массажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1 000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы.

Для студентов основного и спортивного отделений, кроме базовых видов спорта, осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим 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.

### **3. Контрольный раздел**

Аттестация студентов по предмету «Физическая культура» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения студентами всех разделов программы и усвоения учебного материала.

В содержание зачетных требований включается:

- посещение учебных занятий
- знание теоретического раздела
- овладение техникой изучаемых физических упражнений
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме.

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (табл. 2, 3).

*Таблица 2*

**Мужчины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13.2	13.6	14.3	14.5	14.7
2	Бег 1000 м	3.20	3.30	3.45	4.00	4.20
3	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
4	Подтягивание на перекладине	12	10	9	7	5

*Таблица 3*

**Женщины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	15.7	16.5	17.9	18.2	18.7
2	Бег 500 м	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
3	Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50

4	Сед из положения лежа на спине	40	35	30	25	20
---	--------------------------------	----	----	----	----	----

Обязательные тесты проводятся в конце учебного года — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 4 при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на 1 балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого учебного года кафедрой физического воспитания.

*Таблица 4*

**Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий в баллах**

Семестры	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2.0	3.0	3.5
2			
3	3.0	3.5	4.0
4			
5	3.2	3.6	4.1
6			

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины):

1. Стибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание.
9. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения на координацию движений.

Оценка выполнения в баллах определяется с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

### **III. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### **1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

##### **Лыжный спорт**

###### **Теория**

Краткая история развития лыжного спорта. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация лыжных видов спорта. Оборудование и инвентарь, места занятий. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Подбор лыжных мазей, парафинов, растирок и скребков. Смазка лыж и удаление мази с них. Погодные условия и режим занятий. Предупреждение отморожений и переохлаждений. Особенности питания. Организация самостоятельных занятий. Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту.

###### **Практика**

Переноска лыж, постановка на лыжи. Повороты на лыжах: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: двухшажный попеременный, одновременные, коньковый и комбинирование.

Способы подъемов на лыжах в гору: скольльзящим и ступающим шагом, елочкой, полулочкой и лесенкой. Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором.

Специальные подготовительные упражнения: упражнения, имитирующие лыжные ходы, упражнения на лыжах без полок (ступаящий шаг, посадка лыжника, скольльзящий шаг под небольшой уклон и по горизонтальной лыжне с движением рук). Коньковый ход, скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой (самокат).

Упражнения на лыжах с палками: передвижение скольльзящим шагом с движением рук, палки держать за середину. Передвижение скольльзящим шагом с постановкой палок на снег без активного отталкивания. Передвижение под небольшой уклон без движения ног, с попеременным отталкиванием двумя руками. Передвижение на лыжах с полной координацией различными способами.

Тренировка. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью слабой или средней интенсивности (для мужчин 10–12 км, для женщин 5–6 км). Передвижение на лыжах с переменной скоростью средней или высокой интенсивности (для мужчин 8–10 км, для женщин 3–5 км). Повторное передвижение на отрезках дистанции с соревновательной скоростью (для мужчин 500–1000 м, для женщин 300–800 м).

Контрольное прохождение дистанции в соревновательных условиях: мужчины – 5 км, женщины – 3 км.

## **Атлетическая гимнастика**

### **Теория**

История возникновения атлетизма. Основание и становление Международной федерации атлетизма, ее основоположник и основатель. Принципы атлетизма. Распределение атлетических терминов на основные группы. Основы техник. Основы методики обучения и тренировки.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей (величина нагрузки, рациональное чередование работы и отдыха). Контроль и коррекция тренировочных программ и комплексов упражнений.

Правила техники безопасности на учебных занятиях и тренировках.

### **Практика**

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- на тренажерах;
- со свободными весами;
- с весом собственного тела.

Развитие выносливости на кардиотренажерах. Изучение методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гириями, штангой.

Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны.

Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания.

Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. Изучение техники жима лежа на горизонтальной скамье. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах.

Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата.

Тренировка. Овладение рациональной техникой выполнения упражнений для достижения определенных результатов и ее совершенствование.

## **Аэробика**

### **Теория**

Предмет и задачи аэробики. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Место аэробики в системе физического воспитания. Виды аэробики и ее классификация. Терминологическая лексика. Разбор терминов общеразвивающих упражнений. Причины травматизма, меры предупреждения травм. Техника безопасности при проведении занятий. Список и разбор запрещенных упражнений. Музыка, используемая на занятиях. Ритм, темп. Требования, предъявляемые к фонограмме на

занятиях оздоровительной аэробикой. Характеристика базовых шагов. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений и базовых элементов аэробики. Значение растяжки. Средства оздоровительной аэробики в обеспечении здоровья и профессиональной деятельности студента. Правила организации тренировочных занятий, дозировка физических упражнений, методы самоконтроля за степенью утомления. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей. Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Правила проведения соревнований по аэробике. Права и обязанности судей.

### **Практика**

Характеристика базовых элементов в системе РЕЕВОК – Россия. Изучение, совершенствование семи базовых элементов. Изучение и совершенствование техники выполнения шагов и бега с различными движениями рук. Характеристика и классификация подскоков. Обучение технике выполнения прыжков: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, прыжок с места в группировку, прыжок «бабочка» (ноги врозь в воздухе и вместе на полу). Понятие низкоударной (Lo) и высокоударной (Hi) нагрузок. Составление связок из семи базовых элементов. Добавление движений руками.

Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. Методика составления и применения комплексов физических упражнений для коррекции тела. Методы самоконтроля за состоянием здоровья.

Разучивание разминочного комплекса аэробики. Разучивание основного комплекса аэробики. Разучивание видов танцевальной аэробики. Самостоятельное составление произвольного танцевального комплекса аэробики. Практическое применение комплекса упражнений, используемого для коррекции тела.

## **Баскетбол**

### **Теория**

История развития баскетбола. Основы методики обучения и тренировка. Правила, организация и проведение соревнований по баскетболу. Инвентарь и оборудование для игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.

### **Практика**

Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений; упражнения со снарядами и различными отягощениями; ускорения из различных стартовых положений; акробатические упражнения и упражнения со скакалкой. Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий; броски мяча в корзину с места и после ведения, броски в прыжке с места одной и двумя руками, броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска.

Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении: защитная стойка и передвижение приставными шагами в различных направлениях; овладение мячом после отскока от щита; перехват мяча и выбивание; способы противодействия броскам в корзину; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места для



получения мяча; выход на свободное место; рациональное применение передвижения, прыжков, остановок, поворотов, ведения и передач мяча, бросков мяча в корзину. Групповые действия. Взаимодействие двух и трех игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных системах нападения.

Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: защитная стойка и работа ног; противодействие игроку с мячом и без мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия: подстраховка, противодействие заслонам, защита при численном превосходстве нападающих, защита от первой передачи при быстром прорыве. Командные действия: личная защита и ее варианты, зонная защита и ее варианты, комбинированная защита и прессинг.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в нападении в зависимости от игрового амплуа (центральной, крайний нападающий, защитник). Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение против личной и зонной защиты, нападение против прессинга.

Тренировочные двухсторонние игры.

## **Греко-римская борьба**

### **Теория**

Краткая история развития спортивной борьбы. Основы методики обучения и тренировки. Основы техники греко-римской борьбы. Физическая подготовка борцов. Основы тактической подготовки. Психологическая подготовка. Организация занятий по борьбе. Спортивная одежда и обувь борца. Режим питания, отдыха и закаливания. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Организация проведения соревнований по греко-римской борьбе.

### **Практика**

Техника борьбы в партере, перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом. Броски накатом, прогибом, через спину. Приемы с захватом рук на «ключ». Защиты и контрприемы в партере. Техника борьбы в стойке. Переводы в партер. Броски: через спину, наклоном, через плечи («мельницей»), прогибом. Сваливание. Дожимание, уходы и контрприемы с уходом с «моста».

Тактические действия: обманные движения, выведения из равновесия, сковывание, маневрирование и т. д. Борьба на краю ковра. Раскладка сил на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, быстроты и координации движений, подвижности в суставах, общей и специальной выносливости. Специальные упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Перевороты с «моста» через голову.

Упражнения для развития скорости и выносливости борца. Пробегание коротких отрезков с высокой скоростью. Многократное повторение приемов с максимальной скоростью. Ведение схваток с частой заменой соперников. Кроссы.

Упражнения с партнером для развития силы, гибкости, ловкости борца. Упражнения с мешком и чучелом. Имитационные упражнения.

Овладение и совершенствование рациональной техникой греко-римской борьбы. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Подготовка и участие в спортивных соревнованиях.

# **Футбол**

## **Теория**

Историческая справка о возникновении футбола и его эволюционное развитие. Футбол в СССР и России. Обслуживание и судейство соревнований по футболу. Правила судейства и их практическое применение. Спортивная экипировка футболиста. Разбор проведенных игр. Индивидуальные и командные действия футболистов. Выбор амплуа футболиста. Профилактика травматизма.

## **Практика**

Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без него. Жонглирование мяча ногой, головой. Игра мячом в «квадрате». Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения, защиты. «Змейки» (обводка мячом стоек). Атлетическая подготовка: штанга, тренажеры, упражнения с использованием веса партнера. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Отборы мяча.

Индивидуальные тактические действия: открывание, закрывание, ведение и обводка, отбор мяча. Групповые тактические действия: передача мяча, отбор мяча посредством согласованных действий, тактических комбинаций. Командно-тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, личная защита, зонная защита, комбинированная защита. Тактика игры вратаря.

Двухсторонние игры.

# **Женская гимнастика**

## **Теория**

Предмет и задачи женской гимнастики. Классификация видов: ритмическая, художественная, степ-аэробика, шейпинг. Оздоровительное, лечебное и прикладное значение гимнастики. Гигиена, контроль и самоконтроль на занятиях. Музыкальное сопровождение, подбор и составление композиций, темп и ритм. Подбор средств, дозировка, темповая нагрузка, амплитуда движений, чередование элементов.

Методика проведения занятий по женской гимнастике. Структура занятия. Составление комплексов: части, блоки, серии, цепочки, комбинации.

Особенности работы с предметами: мяч, скакалка, обруч, степы. Мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях.

## **Практика**

Базовые элементы: шаги, повороты, махи, прыжки. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на растяжку. Упражнения для развития координации движений. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Упражнения для осанки. Упражнения для развития быстроты реакции. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с мячом. Броски мяча: по дуге над головой, под руку с продвижением вперед-назад, под плечо. Ловля мяча: перед собой, тыльной стороной руки. Выкруты мяча

внутри, наружу. Перекаты мяча по руке, спине, предплечью, груди. Зачетная комбинация с мячом.

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно. Махи и круги скакалкой в горизонтальной и лицевой плоскости. Танцевальные шаги с вращением скакалки (галоп, полька, мазурка). Броски скакалки. Прыжки с двойным вращением. Зачетная комбинация со скакалкой.

Упражнения с обручем. Перекаты обруча, махи. Прыжки в обруч и через него. Повороты и вращения обруча в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Броски обруча и ловля с продолжением вращения. Броски в боковой плоскости, под плечо. Маховые движения с обручем. Зачетная комбинация с обручем.

Упражнения на степе. Шаги, прыжки, повороты, махи. Составление композиции на ступеньках.

Основы стилизованных видов фитнес – аэробики: фанк, кардио, элементы пилатеса, слайса. Общая композиция из видов танцевальной аэробики. Шейпинговая тренировка.

## **Туризм и спортивное ориентирование**

### **Теория**

Познавательное, оздоровительное и прикладное значение туризма. Задачи, виды туризма. Индивидуальное и групповое туристическое снаряжение. Изучение маршрута, составление графика похода. Спортивное ориентирование, его виды. Личная гигиена, одежда и обувь. Охрана природы и соблюдение техники безопасности.

### **Практика**

Укладка и транспортировка рюкзака. Чтение карты, составление схемы маршрута. Основы спортивного ориентирования. Методические занятия по работе с компасом и картой. Ориентирование на местности по карте, с компасом и без него. Ориентирование с заданным маршрутом. Азимут, умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Организация привалов с палаткой и без нее. Оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Преодоление естественных препятствий. Организация походов во время производственной практики (для «полевых» факультетов). Контрольное прохождение дистанции с компасом и картой.

## **2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЙ**

### **Гимнастика**

#### **Теория**

Гимнастика в системе физического воспитания. Классификация видов гимнастики (основная, спортивно-прикладная, производственная). Характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Подбор упражнений, правила построения, практическое выполнение индивидуальных и групповых комплексов предварительной разминки. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.

#### **Практика**

Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для исправления и формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: подтягивание на перекладине, лазание по канату. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела. Упражнения с использованием штанги и гантелей. Тренировка с использованием силовых тренажеров, амортизаторов.

Акробатические упражнения: прыжки, подскоки, кувырки, перевороты, группировки, стойки. Сдача контрольных нормативов.

## **Плавание**

### **Теория**

Плавание в системе физического воспитания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания. Классификация видов плавания. Гигиенические требования к местам для занятий плаванием: на естественном водоеме, в открытом или закрытом искусственных бассейнах.

Правила безопасности при занятии плаванием. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Правила соревнований, организация проведения соревнований.

### **Практика**

Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные. Подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног, передвижение по дну, погружение, упражнения для дыхания, всплытие, лежание, скольжение.

Техника ныряния в длину и в глубину. Способы передвижения под водой: торпеда, брасс, комбинированный, на боку. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с применением специальных средств: манжеты, доски, ласты.

Старты и повороты. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков дистанции с равномерной и переменной скоростью. Совершенствование техники спортивных видов плавания.

Методика обучения стартам и поворотам. Методика обучения видам спортивного плавания. Методические указания по самостоятельным занятиям оздоровительными видами плавания.

Контрольное плавание в соревновательных условиях.

### **Прикладные виды плавания для «полевых» факультетов**

Методика оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Обучение умению буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные упражнения, связанные с работой под водой (снять обувь, одежду, освободиться от посторонних предметов) и многое другое. Задержка дыхания под водой. Упражнения: ныряние по дистанции, ныряние за предметами. Плавание с препятствиями (через разделительные буи), с переворотом вперед и назад, лазанием, нырянием и прочим.

Плавание с трубкой, ластами. Плавание с отягощениями, например с зонтом. Прыжки в воду ногами или головой вперед с высоты как минимум один метр. Методические указания по закаливанию организма.

## **Легкая атлетика**

### **Теория**

Легкая атлетика в системе физического воспитания. Краткая история развития видов легкой атлетики. Классификация видов, их многообразие. Достижения атлетов нашей страны на международной арене. Правила соревнований и проведение соревнований по видам легкой атлетики.

### **Практика**

Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с высокого старта, бег прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Контрольный бег в соревновательных условиях.

Обучение, совершенствование техники бега на средние дистанции (женщины – 500 м, мужчины – 1 000 м). Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Техника бега на вираже. Техника бега на прямой. Повторные пробежки на дистанции 80–100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с забрасыванием голени назад, имитация движений рук, стоя на месте. Контрольный бег в условиях соревнований.

Обучение, совершенствование техники бега на длинные дистанции (женщины – 2 000 м, мужчины – 3 000 м). Старт, бег на дистанции, финиширование. Повторные пробежки от 200 до 400 м. Бег с переменной скоростью и ускорениями на дистанции до 400 м. Бег в сочетании с ходьбой 4–6 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на дистанции 300–800 м. Контрольный бег в условиях соревнований.

## **Лыжный спорт**

Оборудование и инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжной мази и смазка лыж. Техника безопасности на занятиях. Погодные условия, предупреждение отморожений на занятиях и в соревновательной деятельности.

Обучение технике передвижения на лыжах:

1. Скользящий шаг.
2. Одновременные хода.
3. Двухшажный попеременный ход.
4. Коньковый ход.
5. Комбинирование ходов.
6. Способы преодоления подъемов и спусков.
7. Повороты в движении.

Методика обучения технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Контрольное прохождение дистанции в соревновательных условиях.

## **Баскетбол**

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

## **Волейбол**

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра.

## **Футбол**

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

## **Теннис**

Стойки. Перемещения. Способы хватки ракетки. Подача: плоская, крученая, резаная. Удары с отскока на месте и в движении. Удары с лета: в средней, низкой и высокой точках. Смэш. Правила и судейство игры. Техника безопасности. Тренировка с элементами одиночной и парной игры. Выполнение общеразвивающих и специальных сложно-координационных упражнений с мячами и ракеткой, направленных на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей. Участие в одиночных и парных играх на счет.

## **Настольный теннис**

Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подач. Тактика игры – одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

## **Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов**

Государственные органы управления здравоохранением, предприятия, учреждения и организации государственной системы здравоохранения в пределах своей компетенции:

- используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний;

- осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом; проводят врачебные обследования студентов до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями;

- врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами совместно с преподавателями; в задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и другие), а также профилактика

травматизма;

- создают центры и пункты оздоровления и реабилитации средствами физической культуры и спорта, диагностические пункты и кабинеты, врачебно-физкультурные диспансеры, обеспечивающие физкультурно-оздоровительную работу со студентами, оснащают их специальной аппаратурой и медицинским оборудованием.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Результаты врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений докладываются и обсуждаются на заседании кафедры и совета вуза в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебного процесса.

#### IV. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОГО ТРУДА СТУДЕНТА

Настоящее положение разработано на основании и в соответствии с методическими рекомендациями по разработке рейтинговой системы оценки успеваемости студентов вузов, утвержденными приказом Министерства образования РФ от 11.07.2002 года № 2654, приказом Министерства образования РФ от 15.02.2005 года № 40 «О реализации положений Болонской декларации в системе высшего профессионального образования Российской Федерации».

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля (табл.5). Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода обучения.

Таблица 5

##### Оценка результатов учебной работы

Практические занятия под руководством преподавателя	2 часа – 1,5 балла
Выполнение обязательных нормативов	удовл. 5 баллов хорошо 10 баллов отлично 15 баллов
Выполнение упражнений специализации	5 баллов 10 баллов 15 баллов
Помощь в судействе соревнований (судья-общественник)	1 соревнование – 5 баллов
Участие в соревнованиях внутри университета	1 соревнование – 5 баллов

Набрать баллов: 51 – удовлетворительно  
65 – хорошо  
80 – отлично

При условии сдачи теоретического раздела на оценку «зачет».

**Контрольные нормативы по физической подготовленности  
для студентов основного и спортивного отделений**

**Мужчины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3.	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4.	Бег на лыжах 5 км	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
5.	Плавание 50 м 100 м	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр. 2,30
6.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7.	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
8.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
9.	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
10.	В висе подним. ног до касания перекл.	10	7	5	3	2
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

**Женщины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2.	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3.	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4.	Бег на лыжах 3 км	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5.	Плавание 50 м 100 м	54,0 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр. 4,10
6.	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Сед из положения лежа, руки за голов.	40	35	30	25	20
8.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10.	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

Контрольные нормативы и зачетные требования студенты всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели.

## **V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 N 80-ФЗ



2. Федосеев, Василий Никандрович. Физическая культура : курс лекций : [для студентов 1-3 курсов НГУ : в 2 ч.] / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Редакционно-издательский центр НГУ, 2012

#### **Дополнительная литература**

1. Новиков А. Н., Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФИС, 1976
3. Амосов Н. С. Раздумья о здоровье. М.: ФИС, 1987
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: ФИС, 1991
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980
6. Волкова Л. М. Физическая культура (курс лекций). М.: Просвещение, 1995
7. Меньшиков В. П., Волкова В. М. Биохимия. М.: Просвещение, 1986
8. Козлов В. М. Анатомия человека. М.: Просвещение, 1978
9. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995
10. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. М.: Гардарики, 1999
11. Лаптев В. К. Гигиена. М.: Медицина, 1990
12. Дембо А. Г. Спортивная медицина. М.: Медицина, 1976
13. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2001
14. Скрипко В. А. Технологии физического воспитания. М.: ФИС, 2003
15. Фомин А. Н. Физиология человека. М.: Медицина, 1995
16. Конституция Российской Федерации. Ст. № 7, 41.
17. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
18. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.06 № 7 «О федеральной целевой программе “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.”»
19. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 777 от 26. 07. 1994. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.
20. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.
21. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16. 07. 2002 № 2715/227/166/19.