



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;

- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;

- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;

- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

– роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;

– механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

– оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;

– использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

– физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;

– методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

– АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

– АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

– АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

– АК-4. Уметь работать самостоятельно.

– АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

– АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

– АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

– АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

– АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

– СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

– СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

– СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

– СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

– СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

– СЛК-6. Уметь работать в команде.

– СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

– СЛК-8.Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

– СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

– СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

 профессиональными компетенциями:

– ПК-1. Формировать физическую культуру личности;

– ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

– ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

– ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;

– ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;

– ПК-6. Работать с научно-методической литературой;

– ПК -7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;

– ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;

– ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;

– ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;

– ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

– ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

– ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;

– ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;

– ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;

– ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

– ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

– ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

– ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;

– ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

– ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

– ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;

 – ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» Основное отделение (подготовительное отделение) для всех специальностей, изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 444 часов учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 432 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**СЕМЕСТР 1**

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

Тема 2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Организационное занятие.

Распределение студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.

Ознакомление со средствами общей физической культуры.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов (исходный уровень).

Ознакомление со средствами развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила).

Обучение технике физических упражнений, способствующих развитию физических качеств (общеразвивающие и специальные упражнения, обучение дыханию при выполнении упражнений и т.д.).

Понятие о методах развития физических качеств.

Техника выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Характеристика основных средств специальной физической подготовки: (гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес), атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, йога, плавание).

Базовые и основные методики, применяемые для работы со студентами основного и подготовительного отделений: (порядок отбора, последовательность выполнения, дозировка упражнений для основного и подготовительного отделений): гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; йога; плавание.

Контрольные мероприятия: по оценке усвоения, техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов первого семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

**СЕМЕСТР 2**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.

Определение задач на семестр.

Обучение современным методикам ЗОЖ.

Техника выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Комплексы упражнений узконаправленного характера.

Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Развития физических качеств.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.

Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями.

**СЕМЕСТР 3**

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Тема 4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Организационное занятие.

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Ознакомление со средствами общей физической культуры.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Техника выполнения основных двигательных действий, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес); атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Применение игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки.

Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

**СЕМЕСТР 4**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Основы методики самостоятельных занятий.

Техника выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Применение игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.

Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями.

**СЕМЕСТР 5**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Постановка целей и задач на год и семестр.

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Общая физическая подготовка.

Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов.

Закрепление выполнения техники основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; йога; плавание

Совершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем.

Закрепление способов применения игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Закрепления выполнения основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Совершенствование способов применения игровых видов спорта: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Контрольные мероприятия, по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями.

**СЕМЕСТР 6**

ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (Л.З.)

Тема 5. Принципы сбалансированного питания

Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Определение задач на семестр.

Физическая культура в научной организации труда: виды, условия и характер труда; режим труда и отдыха; рекреативные функции физической культуры.

Применение средств физической культуры и спорта для совершенствования двигательных и функциональных возможностей организма.

Адаптация организма к различным нагрузкам. Основы индивидуально-направленной физической культуры студента.

Правила разработки комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма.

Разработка и выполнение индивидуально-направленных комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма. Ознакомление с основами организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства.

Закрепление умений в технической и тактической подготовке по видам спорта, развитие двигательных способностей: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Закрепление выполнения базовых и основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Совершенствование выполнения элементов технической и тактической подготовки по видам спорта, развитие двигательных способностей: баскетбол; волейбол; футбол; настольный теннис; бадминтон и др.

Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.

Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Закрепление и совершенствование техники физических упражнений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Овладение методиками профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии: гимнастика; атлетическая гимнастика; спортивные игры; легкая атлетика; плавание.

Совершенствование различных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств: разновидности фитнеса; дыхательная гимнастика; йога; атлетическая гимнастика.

Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей. Ознакомление с зачетными требованиями.

Подведение итогов семестра и учебного года, курса обучения.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы, занятия | Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | лабораторные занятия | иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Всего часов за курс обучения | 12 | 432 |  |  |  |  | 30 |
| **1 курс****Семестр 1** |  | 4 | 14472 |  |  |  |  | 105 |
| Л.1 | Тема 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях1.1 Цель, задачи и формы физического воспитания студентов1.2 Основные понятия теории физической культуры1.3 Физические качества и методика их развития1.4 Структура занятия по физическому воспитанию1.5 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.2 | Тема 2.Развитие Физической культуры и спорта в Гомельской области2.1 Исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине2.2 Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области2.3 Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.1.1-1.2 | Организационное занятиеПостановка целей изадач на учебный год. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.Распределение студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре Понятие общей физической подготовки. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Основы методики занятий циклическими упражнениями. Дозирование нагрузок по интенсивности, продолжительности, частоте занятий в недельном цикле и по продолжительности интервалов отдыха. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях циклическими упражнениями. Перечень противопоказаний для занятий. Обучение основам техники. Обучение правилам дыхания. Варьирование нагрузки. |  | 4 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 1.3-1.4 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов (исходный уровень) |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 1.5-1.14 | Ознакомление со средствами развития физических качеств (скорость, выносливость, гибкость, ловкость, сила). Обучение технике физических упражнений, способствующих развитию физических качеств (общеразвивающие и специальные упражнения, обучение дыханию при выполнении упражнений и т.д.) Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств:- ОРУ статического и динамического характера;- ОРУ с предметами, без предметов.Развития физических качеств:-упражнения общей физической направленности;- подвижные и спортивные игры;- комплексные эстафеты;-упражнения с преодолением собственного веса и внешним сопротивлением;-способы варьирования нагрузки. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.15-1.24 | Увеличение объема и/или интенсивности средств развития физических качеств.Правила увеличения величины и интенсивности нагрузки:-выполнение комплексов общеразвивающих упражнений;-упражнения на тренажерах;-упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах.Характеристика основных средств специальной физической подготовки (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, йога, плавание).Оздоровительная роль физических упражнений. Методы восстановления организма.Ознакомление и обучение технике выполнения базовых и основных двигательных действий специальной физической подготовки:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.25-1.34 | Обучение технике выполнения основных двигательных действий специальной физической подготовки:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога.Обучение выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 1.35-1.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | **Зачет** |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Семестр 2** | Формирование ЗОЖ у студентов основного и подготовительного отделений средствами физической культуры. Физические упражнения, как средство самореализации. |  | 72 |  |  |  |  | 5 |
| П.З.2.1-2.2. | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.Определение задач на семестр. Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студентов основного и подготовительного отделений в формировании здорового образа жизни. Обучение современным методикам ЗОЖ. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма:−организм человека как единая биологическая система;−возрастные закономерности развития, кризисные периоды;−основные физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам.Обучение правилам разработки методик применения физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей. |  | 4 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 2.3-2.8 | Обучение технике выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога;- плавание.Обучение выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 12 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.9-2.17 | Закрепление техники выполнения базовым и основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога;- плавание.Закрепление выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.18-2.26 | Закрепление техники выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств:-ОРУ статического и динамического характера;- ОРУ с предметами, без предметов. Развития физических качеств:-упражнения общей физической направленности;- подвижные и спортивные игры;- комплексные эстафеты;-упражнения с преодолением собственного веса и внешним сопротивлением;-способы варьирования нагрузки. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.27-2.34 | Совершенствование выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д.Совершенствование техники выполнения базовым и основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога;- плавание. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 2.35-2.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей. Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **2 курс****Семестр 3** |  | 4 | 14472 |  |  |  |  | 105 |
| Л.3 | Тема 3.Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом3.1 Врачебный контрольЗ.2 Функциональное состояние организма и его оценка3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.4 | Тема 4.Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями4.1 Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений4.2 Разновидности травм4.3 Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.3.1 | Организационное занятие. Постановка целей и задач на год и семестр. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Ознакомление с распределением студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Сущность физической культуры и спорта в УВО. Общая физическая подготовка. Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 3.2-3.3 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 3.4.-3.11 | Обучение технике выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога;- плавание.Ознакомление и обучение умению по разработке и выполнению комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.12-3.20 | Закрепление техники выполнения основным двигательным действиям, направленным на формирование здорового образа жизни посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика (аэробика, калланетика, пилатес);-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;- йога;- плавание. Закрепление выполнения комплексов упражнений узконаправленного характера:-упражнения для мышц брюшного пресса;-упражнения для мышц рук и плечевого пояса;-упражнения для мышц спины и шеи;-упражнения для мышц нижних конечностей и т.д. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.21-3.34 | Обучение способам применения игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:-баскетбол;-волейбол;-футбол; -настольный теннис;-бадминтон и др.Обучение технике выполнения базовых и основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 28 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 3.35-3.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Зачет  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Семестр 4** |  |  | 72 |  |  |  |  | 5 |
| П.З.4.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту.Определение задач на семестр. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 4.2-4.10 | Развитие двигательных способностей с помощью средств современных оздоровительных систем.Основы методики самостоятельных занятий: −принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой;−понятие «адаптация»; −задачи и формы самостоятельных занятий; −оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС; −содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Обучение способам применения игровых видов спорта для совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:-баскетбол;-волейбол;-футбол; -настольный теннис;-бадминтон и др.Обучение технике выполнения основных двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.11-4.19 | Закрепление техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;- йога и пр. Развитие физических качеств средствами игровых видов спорта:-баскетбол;-волейбол;-футбол; -настольный теннис;-бадминтон и др. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.20-4.28 | Закрепление техники выполнения основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-плаваниеЗакрепление техники базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;- йога;-атлетическая гимнастика. |  | 16 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.29-4.34 | Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-плавание Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;- йога;-атлетическая гимнастика. |  | 12 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 4.35-4.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей. Подведение итогов семестра и учебного года. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **3 курс****Семестр 5** |  | 4 | 14472 |  |  |  |  | 105 |
| П.З.5.1 | Постановка целей и задач на год и семестр. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом. Ознакомление с распределением студентов по учебным отделениям в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Сущность физической культуры и спорта в УВО. Общая физическая подготовка. Ознакомление со средствами общей физической культуры. Особенности физических нагрузок на занятиях по физической культуре. |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие |
| 5.2-5.3 | Тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов. |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
| 5.4-5.13 | Закрепление выполнения техники основным двигательным действиям, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-йога;-плаваниеСовершенствование адаптационных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.14-5.23 | Закрепление способов применения игровых видов спорта:-баскетбол;-волейбол;-футбол; -настольный теннис;-бадминтон и др.Закрепление выполнения основным двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.24-5.34 | Совершенствование способов применения игровых видов спорта.-баскетбол;-волейбол;-футбол; -настольный теннис;-бадминтон и др.Совершенствование техники выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 20 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 5.35-5.36 | Контрольные мероприятия по оценке усвоения техники двигательных действий специальной физической подготовки. Подведение итогов семестра. Ознакомление с зачетными требованиями. |  | 4 |  |  |  |  | Выполнение контрольных упражнений |
|  | Зачет  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Семестр 6** |  | 4 | 72 |  |  |  |  | 5 |
| Л.5 | Тема 5. Принципы сбалансированного питания5.1 Гигиена питания5.2 Белки. Жиры. Углеводы5.3 Витамины. Минералы и микроэлементы5.4 Сохранение витаминов круглый год5.5 Основной обмен | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Л.6 | Тема 6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом6.2 Гигиенические требования к одежде и обуви6.3 Личная гигиена студентов активно занимающихся спортом | 2 |  |  |  |  |  |  |
| П.З.6.1 | Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре и спорту. Определение задач на семестр Физическая культура в научной организации труда:−виды, условия и характер труда;−режим труда и отдыха;−рекреативные функции физической культуры. Применение средств физической культуры и спорта для совершенствования двигательных и функциональных возможностей организма.Адаптация организма к различным нагрузкам. Основы индивидуально-направленной физической культуры студента.Правила разработки комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма.Разработка и выполнение индивидуально-направленных комплексов физических упражнений в зависимости от функциональных возможностей и уровня подготовленности организма |  | 2 |  |  |  |  | Вводное занятие. |
| 6.2-6.6 | Ознакомление с основами организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства. Закрепление умений в технической и тактической подготовке по видам спорта, развитие двигательных способностей:-баскетбол;- волейбол;-футбол;-настольный теннис;-бадминтон и др.Закрепление выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6. 7-6.15 | Совершенствование выполнения элементов технической и тактической подготовки по видам спорта, развитие двигательных способностей:-баскетбол;- волейбол;-футбол;-настольный теннис;-бадминтон и др.Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.16-6.20 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Задачи, средства и основные формы. Профессионально неблагоприятные факторы будущей профессии и их профилактика средствами физической культуры.Закрепление техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-плавание.Закрепление выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.21-6.29 | Совершенствование техники выполнения основных двигательных действий, посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений:-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-плавание. Совершенствование выполнения базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.30-6.34 | Закрепление и совершенствование техники физических упражнений, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.Овладение методиками профессионально-прикладной физической культуры в контексте будущей профессии.-гимнастика;-атлетическая гимнастика;-спортивные игры;-легкая атлетика;-плавание. Совершенствование различных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств:-разновидности фитнеса;-дыхательная гимнастика;-йога;-атлетическая гимнастика. |  | 10 |  |  |  |  | ОФП на выбор |
| 6.35-6.36 | Тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (итоговый уровень). Анализ динамики показателей.Ознакомление с зачетными требованиями.Подведение итогов семестра и учебного года, курса обучения.  |  | 4 |  |  |  |  | Функциональные пробы и нагрузочные тесты |
|  | Зачет |  |  |  |  |  |  | 5 |
|  | Итоги  | 12 | 432 |  |  |  |  | 30 |

**НФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Форма контроля знаний***

1. Тестовые задания.
2. Зачет (5 часов в каждом семестре; всего 30 часов за 1-6 семестр)*.*

***Примерный перечень тестов по дисциплине***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**юноши)** |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 12 | Основные:Бег 100 м, сек.Подтягивание на перекладине, кол-во разБег 1000 м, мин. | 13,8163,00 | 14,0153,10 | 14,3133,15 | 14,5123,20 | 14,8113,25 | 15,183,30 | 15,463,35 | 15,533,40 | 15,623,50 | 15,714,00 |
| 123 | Вспомогательные:Прыжки в длину с места, смСгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во разНаклон вперед из положения сидя, см | 2521319 | 2471216 | 2421114 | 2371012 | 231910 | 22086 | 21273 | 2036-1 | 1925-5 | 1824-8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**девушки)** |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 123 | Основные:Бег 100 м, сек.Поднимание туловища из положения лежа на спине, , кол-во разБег 500 м, мин. | 15,2571,40 | 15,5551,45 | 15,8531,50 | 16,1521,55 | 16,3502,00 | 16,6472,05 | 16,8442,10 | 17,0412,15 | 17,2382,20 | 17,3352,25 |
| 123 | Вспомогательные:Прыжки в длину с места, смНаклон вперед из положения сидя, смСгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). | 2002218 | 1942115 | 1891912 | 184179 | 179166 | 168125 | 15894 | 14753 | 13722 | 126-21 |

Условия выполнения зачетных нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного отделения.

# ***Бег 100 м.***

*Выполняется* на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

*Измерение*: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером.

*Требование безопасности:* забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

 ***Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м (юноши); 500 м, 2000 м, 3000 м (девушки).***

*Выполняется* на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее.

*Измерение*: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды.

*Требование безопасности:* забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

***Подтягивание (юноши).***

*И.п.:* вис хватом сверху, на высокой перекладине.

*Выполнение:* подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

*Измерение:* засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).***

*И.п.*: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

*Выполнение*: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

*Измерение*: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

*Требование безопасности*: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

***Прыжок в длину с места.***

*И.п.:* стойка ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу свободно, носки у стартовой линии.

*Выполнение*: из приседа, отведя руки назад, разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

*Измерение*: дальности прыжка определяется расстоянием от отметки «0» до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требование безопасности*: упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

***Сгибание рук (юноши).***

*И.п.:* упор в висе на руках на параллельных брусьях.

*Выполнение:* сгибание-разгибание рук до угла 900

*Измерение:* количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

#### ***Подтягивание (девушки).***

*И.п.:* вис, лежа, хватом сверху, на низкой перекладине.

*Выполнение*: подтягиваются на руках до касания грудью перекладины, без прогибания в поясничном отделе.

*Измерение:* засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

*Требование безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании.

***Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).***

*И.п.:* упор о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край скамьи, кисти вперед, локти разведены, плечи туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы опираются в пол.

*Выполнение:* участник, сгибая руки, касается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая рук возвращается в И.п.

*Измерение:* засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Выполнение не засчитывается, если выполняющий; касается пола коленями; нарушает прямую линию «плечи-туловище-ноги»; поочередное разгибание рук.

*Требование безопасности:* проверить надежность гимнастической скамьи, обеспечить страховку упоре стоп в пол.

##### ***Наклон вперед.***

*И.п.:* испытуемый садится на пол, на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

*Выполнение*: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

*Измерение: р*езультат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

*Требование безопасности:* перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

***Оценка физического развития путем сравнивания численного значения с должной средней величиной***

1 Метод стандартов (или средних антропометрических данных).

2 Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

Весо-ростовой индекс Кетле- определяется сколько граммов веса должно приходиться на см роста. (вес в гр /рост в см). У мужчин на каждый см должно приходиться 350-400гр веса, у женщин 325-375гр.

Жизненный индекс- функциональные возможности дыхательного аппарата. (ЖЕЛ в мл /вес в гр) рассчитывать какой объем легких приходится на 1 кг веса тела. У мужчин 65-70мл/кг; у женщин 55-60мл/кг.

Силовые индексы определяют развитие силы определенных групп мышц относительно веса тела. Показатель силы правой кисти в кг /вес в кг\*100%.

Силовой индекс для становой силы: сила становая в кг /вес в кг\*100%.

Средними величинами силы кисти: у мужчин 70-75%; у женщин 50-60%.

Становая сила среднее значение: у мужчин 200-220%; у женщин 135-150%.

Исследование физического развития проводится в начале и в конце учебного года.

***Исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы***

1 Оценка пульса на лучевой артерии за 10,15,20,30 секунд с пересчетом за 1 минуту.

При нарушениях ритма за 60 сек, определяют частоту и ритм. ЧСС- количество ощутимых подъемов стенки пульсируемой артерии за 1 мин, зависит от количества систол левого желудочка за это время.

У взрослого здорового человека ЧСС в покое от 60 до 80 ударов в минуту. Повышение свыше 80 ударов- тахикардия (от латинского «тахис»- быстрый), замедления- брадикардия («брадис»- медленно).

Тахикардия в покое- признак неблагополучного воздействия на сердце (волнение, переутомление, недостаточное восстановление, сердечная слабость, повышение температуры тела или функции щитовидной железы).

 Брадикардия (проявление патологии, если ЧСС меньше 40 уд/мин).

Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек не будет отличаться более, чем на 1 удар от предыдущего измерения.

Значительные нарушения ритма сердца называется аритмиями: физиологические аритмии, патологические аритмии.

К физиологической аритмии относится: дыхательная аритмия (при вдохе ЧСС учащается, при выдохе уряжается) обычно в молодом возрасте. Но чаще всего аритмия-проявление патологии.

2 Измерения артериального кровяного давления- это давление на стенки сосуда кровью, в направлении ее тока. Изменение артериального давления, обусловленное систолической энергией, т.е. силой систолы левого желудочка, объем…, состав… циркулирующей крови и быстротой ее оттока в капилляры и венозное русло- это зависит от тонуса прекапилляров или артериол, т.е., периферического сопротивления току крови.

Значение имеют эластические свойства крупных сосудов. Снижения эластичности способствует повышению максимального артериального давления.

Максимальное артериальное давление- систолическое АД возникает во время систолы левого желудочка сердца. Уровень зависит от силы систолы.

Минимальное или дистолическое давление в артериальной системе во время диастолы, левого желудочка, определяется уровнем периферического сопротивления, а зависит от быстроты оттока крови из артериальной системы.

Два фактора- (а) сила систолы, (б) периферическое сопротивление (основное) разница, максимальное- минимальное пульсовое давление.

О величине систолического выброса, т.е. об ударном объеме сердца- чем выше пульсовое давление, тем больше ударный объем.

Давление выражается в мм ртутного столба.

Норма мах-100-129мм.рт.ст.; мин-60-79мм.рт.ст.

Слуховой метод определения артериального давления в плечевой артерии ртутным манометром Рива-Роччи.

3 Функциональная проба ССС.

Отдых в о.с. 3 мин на 4-ой мин берется ЧСС за 15сек (исходная ЧСС), 20 глубоких приседаний за 40сек (поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, туловище вертикально), после ЧСС за 15сек. Например исходная ЧСС 60уд.в.мин, после 20 приседаний ЧСС 72уд.в.мин, повышение: ((72-60)/60)\*100%=20% -«отлично».

Отлично-20% и меньше; хорошо-21-40%; посредственно-41-65%; плохо-66-75%; очень плохо-76% и больше. После двух минут восстанавливается пульс полностью при хорошем функциональном состоянии ССС.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

Проба Антони- динамометрическая;

Розенталя- спирометрия;

Генчи- с задержкой дыхания на выдохе (после обычного выдоха исследуемый задерживает дыхание, в среднем задержка 20-25сек).

***Исследование функционального состояния нервной системы***

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцкого- непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберне- стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек- удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей- максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20х20. Норма 70 точек за 10сек.

Определение возбудимости вегетативной нервной системы.

 Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменой положения тел. Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС\*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

***Нормы индексов физического развития и функциональных проб***

Индексы.

1 Весо-ростовой индекс: вес гр/рост см (норма: м-350-400г/см; ж-325-375г/см).

2 Жизненный индекс: ЖЕЛ мл/вес кг (м-65-75мл/кг; ж-55-60мл/кг).

3 Силовой индекс: динамометрия кисти кг/вес кг\*100% (м-70-75%; ж-50-60%).

4 Становой индекс: становая сила кг/вес кг\*100% (м-200-220%; ж-135-150%).

***Функциональные пробы***

1 Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха), норма 20-25 сек.

2 Ортостатическая проба, норма: учащение пульса за 1 мин до 18уд.

3 Функциональная проба ССС: 20% и меньше- отлично; 21-40%-хорошо; 41-65%-удовлетворительно; 66-75% и больше- неудовлетворительно.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Правилами аттестации обучающихся при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь.

При освоении содержания образовательных программ, обучающиеся проходят текущую и итоговую аттестацию. Формой текущей аттестации является зачет.

Зачетные требования и контрольные нормативы (двигательное тестирование) уровня физической подготовленности и специальной подготовленности по разделам программы разработаны и утверждены учебно-методической комиссией кафедры на основании регламентирующих документов.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяется кафедрой физического воспитания и спорта, согласовывается и утверждается учебно-методической комиссией кафедры. Результаты аттестации по дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем вышеперечисленным разделам учебной программы.

***Организационный раздел*** (форма аттестации – зачет):

* регулярность посещения учебных занятий;
* участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
* практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

***Теоретический раздел*** (форма аттестации – зачет):

**Для основного отделения**:

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

***знать:***

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля

при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

***уметь:***

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

***Методический раздел*** (форма аттестации – зачет):

* овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
* формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;
* выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

***Практический раздел*** (форма аттестации – зачет):

* выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы;
* внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

При проведении двигательного тестирования уровня физической подготовленности используется 10-ти балльная шкала оценки в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки физической подготовленности студентов «Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины» (На основании Типовой учебной программы для высших учебных заведений МО РБ, утв. 27.06.2017г., рег. № ТД-СГ 025/тип., утверждена на заседании кафедры (протокол № 11 от 14.05.2020г).

Основополагающим фактором текущей аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. Положительным являются отметки не ниже 3 (трех) баллов и «зачтено».

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если:

– он получил отметку «0» более чем в 50 % тестовых упражнений;

– не прошел двигательное тестирование (к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке студент не допускается, если он посетил менее 75 % практических занятий);

– при наличии пропусков (задолженности) практических занятий.

Студенты, **освобожденные от практических занятий** по дисциплине «Физическая культура» на длительный срок (более одного месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК на базе государственных учреждений образования выполняют требования, разработанные учебно-методической комиссией кафедры физической культуры по следующим разделам:

– оценка уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов лекций по дисциплине «Физическая культура»;

– оценка самостоятельного освоения практической деятельности по физической культуре при имеющемся заболевании, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности;

– написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую значимость использования средств физического воспитания;

– оценка умения проводить функциональные пробы, оценивать уровень физического развития;

– участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры физической культуры по проблемам оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

Для занимающихся в группах ЛФК обязательно наличие документов, подтверждающих посещение занятий на базе государственных учреждений образования.

Студенту по его заявлению и согласованию с Ректором университета, заведующим кафедрой физической культуры может быть разрешена досрочная сдача зачета по дисциплине «Физическая культура».

**Вопросы, предлагаемые студентам при сдаче зачета по дисциплине “Физическая культура”**

**1 курс**

1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях.

1.1.[Основные понятия теории физической культуры:](http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/1-1-3-osnovnye-poniatiia-teorii-fizicheskoi-kultury)

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое рекреативная физическая культура (физическая рекреация?
3. Что такое лечебная физическая культура (двигательная реабилитация)?
4. Что такое адаптивная физическая культура?
5. Что такое спорт?
6. Что такое физическое воспитание?
7. Что такое физическое совершенство?
8. Что такое физическое образование?
9. Что такое физическая подготовка?
10. Что такое физическая подготовленность?
11. Что такое физическая культура личности?
12. Что такое двигательная активность?
	1. Цель, задачи и формы физического воспитания студентов:
13. Что является целью физического воспитания в вузах по курсу физического воспитания?
14. Что предусматривает решение задач: формы физического воспитания студентов?
15. Содержание теоретического раздела программы?
16. Содержание практического раздела программы?
17. Содержание зачётных требований и обязанностей студентов?
	1. Физические качества и методика их развития
18. Что такое физическое качество?
19. Что такое физические способности?
20. Что такое сенситивный период?
21. Какие вы знаете пять физических качеств?
22. Что такое быстрота?
23. Что такое ловкость?
24. Что такое сила?
25. Что такое градиент силы?
26. Что такое гибкость?
27. Что такое выносливость?
28. Что такое утомление?
29. Развитие физической культуры и спорта в гомельской области.

2.1. Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине:

1. Первое упоминание о спортивных товариществах и детских спортивных кружках на гомельщине?
2. Где и в каком городе, была организованна первая в республике спортивная секция, по какому виду спорта?
3. Первый олимпийский чемпион гомельщины, в каком году, какая и где проходила Олимпиада?
4. Когда было основано Гомельское государственное училище Олимпийского резерва?
5. Когда была образована областная школа высшего спортивного мастерства?
6. Сколько и по каким видам спорта насчитывается отделений в ШВСМ?
	1. Современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области:
7. Сколько в гомельской области специализированных учебно-спортивных заведений, ведут работу по подготовке спортивного резерва и спорта высших достижений?
8. Какие крупнейшие спортивные объекты Гомельской области вы знаете?
	1. Спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр
9. Назовите сколько спортсменов гомельщины, приняло участие в Олимпийских Играх?
10. Назовите 2-3 призера гомельской области, которые приняли участие в Олимпийских играх XXI века?

**2 курс**

3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

3.1. Врачебный контроль:

1. Как осуществляется врачебный контроль?
2. Как осуществляется врачебно-педагогический контроль?
3. Как проводится наружный осмотр и антропометрия?

З.2. Функциональное состояние организма и его оценка:

1. По каким параметрам оценивается функциональное состояние организма?

3.3. Самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности

1. Что такое самоконтроль?

4. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями

4.1. Изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений:

1. Какие изменения физиологических параметров, происходят в организме человека после физической нагрузки?
2. По какой причине у человека может возникнуть обморочное состояние?
3. Под воздействием чего, возникает острое физическое перенапряжение?
4. На основании чего развивается хроническое физическое перенапряжение?
5. Назовите причины возникновения боли в мышцах, на занятиях по физической культуре?

4.2 Разновидности травм:

1. Опишите, что такое ссадины икак оказываетсяпервая помощь?
2. Опишите, что такоеушибы и как оказывается первая помощь?
3. Опишите, что такое растяжения мышц и связок. и и как оказывается первая помощь?
4. Опишите, что такое раны и как оказывается первая помощь?
5. Опишите, что такое переломы и вывихи и как оказывается первая помощь?
6. Опишите, что такое ожоги и как оказывается первая помощь?
7. Опишите, что такое обморожение и как оказывается первая помощь?
8. Опишите, что такое тепловой и солнечный удары и как оказывается первая помощь?
9. Опишите, что такое гипогликемическое состояние и как оказывается первая помощь?
10. Опишите, что такое утопление и как оказывается первая помощь?
11. Как выполняется искусственное дыхание?

4.3. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре:

1. Назовите основные причины травматизма на занятиях по физической культуре?
2. Назовите основные причины травматизма методического характера на занятиях по физической культуре?
3. Назовите ряд факторов возникновения спортивных травм?
4. Опишите механизм возникновения травм?
5. Расскажите о закономерностях травматизма и причинах, которые приводят к ним?
6. Расскажите о предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом?
7. Расскажите о профилактике спортивного травматизма?

**3 курс**

5. Принципы сбалансированного питания

5.1. Гигиена питания:

1. Что включает в себя здоровая еда?
2. Что такое здоровое питание?
3. Что такое здоровая пища?
4. Какие вы знаете микроэлементы?
5. Что такое [клетчатка](http://diamart.su/index.php?option=com_content&task=view&id=70) (нерастворимая клетчатка, растворимая клетчатка)?

5.2. Белки. Жиры. Углеводы:

1. Что такое белки?
2. Что такое аминокислоты?
3. Что такое жиры, или триглицериды?
4. Что такое углеводы (сахариды)?

5.3. Витамины. Минералы и микроэлементы:

1. Что такое витамины?
2. Когда и кем были открыты витамины?
3. Какова роль витаминов в обмене веществ?
4. Что такое провитамины?
5. Назовите водорастворимые витамины?
6. Перечислите жирорастворимые витамины?
7. Какие вы знаете минералы и микроэлементы?

5.4. Сохранение витаминов круглый год:

1. Как сохранить витамины круглый год?

5.5. Основной обмен:

1. Что такое основной обмен?
2. Что же поможет ускорить обмен веществ?

6. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре

1. Что такое гигиена?

6.1. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом:

1. Что относится к спортивным помещениям?
2. Какие гигиенические требования предъявляются к закрытым спортивным помещениям?
3. Какие гигиенические требования предъявляются к открытым спортивным сооружениям?

6.2. Гигиенические требования к одежде и обуви:

1. Какие гигиенические требования предъявляются к одежде и обуви на занятиях по физической культуре?

6.3. Личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом:

1. Какие гигиенические требования предъявляются студентам, активно занимающихся спортом?

**Зачетные требования**

**Курс 1**

Знать:

1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях: цель, задачи и формы физического воспитания студентов; основные понятия теории физической культуры; физические качества и методика их развития; структура занятия по физическому воспитанию; влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

2. Развитие физической культуры и спорта в Гомельской области: исторический очерк олимпийского движения на Гомельщине; современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области; спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами волейбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами волейбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 2**

Знать:

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: врачебный контроль; функциональное состояние организма и его оценка; самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности.

2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями: изменения происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений; разновидности травм; профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методики воспитания физических качеств; особенности контроля физического состояния организма.

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола; составлять комплексы упражнений (10-15упр.) и проводить разминку (15-20мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 3**

Знать:

1. Принципы сбалансированного питания: гигиена питания; белки, жиры, углеводы, витамины; минералы и микроэлементы; сохранение витаминов круглый год; основной обмен.

2. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре: гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом; гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом.

3. Основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

4. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами футбола.

Уметь: выполнять технику строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами футбола; составлять проводить комплексы упражнений (20-25упр.) и проводить разминку (25-30мин).

 Пройти тестирование физической подготовленности.

 Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Основная литература***

1. [Захарченко, О.А.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183753/source:default) Оздоровительная ходьба : практическое пособие для студентов / [О.А. Захарченко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183753/source:default), [Д. Д. Захарченко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192761/source:default), [Д.А. Хихлуха](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/189944/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7656
2. [Мартинович, С.В.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173244/source:default) Круговая тренировка: развитие силовых способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [С.В. Мартинович](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173244/source:default), [М.Ю. Палашенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default), [И.А. Назаренко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173688/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 40 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660.
3. Основы лёгкой атлетики : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) ; сост. [Н.А. Гончар](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/143769/source:default), [Н.В.Селиверстова](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190260/source:default), [Н.В.Швайликова](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190261/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/6348.
4. [Палашенко, М.Ю.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default) Круговая тренировка: развитие двигательно-координационных способностей : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / [М.Ю. Палашенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/192775/source:default), [Е. П.Лисаевич](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/190228/source:default), [И.А. Назаренко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/173688/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 43 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/7660.
5. Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) ; сост. [А. С. Малиновский](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/183740/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6460>.
6. [Химаков, В.В.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170160/source:default) Поход выходного дня : практическое руководство / [В.В.Химаков](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170160/source:default), [Е.В. Осипенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/143355/source:default), [Министерство образования Республики Беларусь](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151675/source:default), [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151822/source:default) . – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 47 с. – Электрон.версия печат.публ. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/3387
7. Комплексы гимнастики Пилатес в системе физического воспитания студентов: практическое пособие / Составители: С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2014.
8. Физическое воспитание практическое руководство по разделу «Подвижные игры в лагере»: практическое руководство / Составители: А.В. Блашкевич, О.П Кривошеев; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011.

***Дополнительная литература***

1. [Барчуков, И.С.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170161/source:default) Физическая культура : методики практического обучения : учебник для студентов бакалавриата, преподавателей тренеров [и др.] / [И. С. Барчуков](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170161/source:default) . – Москва: КНОРУС, 2017. – 304 с. – 3 экз.
2. Боген, М. М.    Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. Морген. -  Москва: ЛИБРОКОМ, 2013. – 226 c. – 7 экз.
3. Виленский, М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КНОРУС, 2013. – 240 с. – 4 экз.
4. [Демчук, Т.С.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170197/source:default) Физическая культура : курс лекций для студентов непрофильных специальностей / [Т.Се. Демчук](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170197/source:default), [Э.А. Моисейчик](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171176/source:default), [А.И. Софенко](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171177/source:default), [Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151918/source:default) . – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2015. – 65 с. – 1 экз.
5. Изаак, С.И.    Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И.    Изаак, Светлана Ивановна. -  Москва: Советский спорт, 2005. - 196 c. – 5 экз.
6. [Кадыров, Р. М.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170166/source:default) Теория и методика физической культуры : учебное пособие / [Р.М.Кадыров](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/170166/source:default), [Д.В. Морщинина](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/171005/source:default), [Министерство образования и науки Российской Федерации](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/154185/source:default) . – Москва: КНОРУС, 2016. – 132 с. – 5 экз.
7. [Коледа, В. А.](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/120544/source:default) Основы физической культуры : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / [В.А. Коледа](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/120544/source:default), [В.Н.Дворак](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/124440/source:default), [Министерство образования Республики Беларусь](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/151675/source:default), [Белорусский государственный университет](http://catalog.gsu.by/opac/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/135049/source:default) . – Минск: БГУ, 2016. – 191 с. - Гриф. – 1 экз.
8. Ланда, Б.Х.    Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х.     Ланда. -  Москва: Советский спорт, 2011. – 346 c. – 2 экз. + 2008 г. – 10 экз. + 2006 г. – 5 экз.
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. -  Москва: Юнити, 2013. - 430 c. – 4 экз.
10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. -  Москва: Юнити, 2013. - 430c. – 4 экз.