МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

РП СФОРМИРОВАНА, СОГЛАСОВАНА И УТВЕРЖДЕНА В ЭИОС

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.2.2 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки (специальность): 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Квалификация выпускника: Бакалавр
(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность: Математика и экономика

Курс: 1

Семестр: 1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	72 / 2	часов/зачетных единиц
Лекции	18	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	18	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	36	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	36	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	1	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

2024
(год)

Оборотная сторона титульного листа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:

заведующий кафедрой	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

09.01.2024 протокол № 4

(дата)

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО И.В. Гребнев

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).
СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО А.Г. Фурин

(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО А.В. Артамонова

(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Николаев Евгений Петрович, Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"
Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.
Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знания:** Знает научно-практические основы физической культуры и нормы здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. **умения:** Умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. **навыки:** Владеет практическими навыками формирования здорового образа и спортивного стиля жизни для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**знания:** Знает и понимает значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на важных этапах жизнедеятельности; знает здоровьесберегающие приемы физической культуры. **умения:** Умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. **навыки:** Владеет навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности; владеет навыками участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.
Дисциплина является обязательной
Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Занятия в спортивных секциях (УК-7), Общая физическая подготовка (УК-7), Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ (УК-7); государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного

экзамена (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, лекционные занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, классическая лекция, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Физическая культура и спорт	**72**	УК-7
Лекция. Введение в физическую культуру и спорт. Определение и значение физической культуры. История развития физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личности.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Физиология физической активности. Анатомия и физиология мышечной системы. Энергетическое обеспечение физических нагрузок. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Сердечно-сосудистая система и физическая активность. Дыхательная система и физические упражнения.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Теория и методика физического воспитания. Принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Периодизация тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочных программ. Методы и критерии оценки физической подготовленности.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической активности в профилактике заболеваний. Психологические аспекты здорового образа жизни. Профилактика травм и реабилитация. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Спорт и его виды. Классификация видов спорта. Индивидуальные и командные виды спорта. Олимпийские и паралимпийские виды спорта.	2	

Становление и развитие олимпийского и паралимпийского движения. Спартакиады, универсиады. Спортивные технологии и инновации.		
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Психология спорта. Психологическая подготовка спортсменов. Мотивация и целеполагание в спорте. Психологические аспекты соревнований. Стресс и его преодоление. Психологическая поддержка и консультирование спортсменов.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Организация и управление в спорте. Спортивные организации и их функции. Деятельность международных спортивных комитетов. Правовые аспекты в спорте. Планирование и проведение спортивных мероприятий на базе учебного заведения.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Социальная и воспитательная значимость спортивных мероприятий. Спорт как инструмент социальной интеграции. Взаимодействие спорта и культуры, национальные виды спорта. Спорт и национальная идентичность. Роль этических и моральных аспектов в спорте. Кодекс спортсмена.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Лекция. Преподавание физической культуры и воспитательная работа. Методика преподавания физической культуры. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Воспитательная работа в сфере физической культуры. Инклюзивное физическое воспитание. Оценка и контроль в физическом воспитании.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы, сопровождаемое учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» рекомендуется начать с ознакомления

с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине «Физическая культура и спорт», концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Подготовка к семинарским занятиям включает ознакомление с планом практического занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт». Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя, в том числе заданиями текущего контроля на электронном курсе. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт», к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» включает подготовку реферата (требования включают в себя: структурирование работы; структурирование отдельных частей; соответствие заданным объемам; работа со шрифтом и кеглем; расположение текста на странице), написание эссе и т.д. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе и на электронном курсе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт.

Тематика рефератов

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.

2. Социальные аспекты здоровья человека.

3. Православные каноны здоровья.

4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.

5. Языческие каноны здоровья.

6. Мусульманские каноны здоровья.

7. Семья и формирование ЗОЖ.

8. Семья и семейные фитнес.

9. Семья и здоровье детей.

10. Биоритмы и здоровье.

11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.

12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.

13. Народные средства оздоровления.

14. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.

15. Репродуктивное здоровье молодежи.

16. Режим труда и отдыха в учебном процессе.

17. Водные процедуры и здоровье.

18. Методика самостоятельного развития выносливости.

19. Методика самостоятельного развития силы.

20. Методика самостоятельного развития быстроты.

21. Методика самостоятельного развития ловкости.

22. Методика самостоятельного развития гибкости.

23. Стретчинг в режиме дня студента.

24. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.

25. Пассивное курение и здоровье

26. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.

27. Мышечный корсет и здоровье.

28. Гигиена тела и здоровье.

29. Слабоалкогольные напитки и здоровье.

30. Легкие наркотики и здоровье.

31. Осанка и здоровье.

32. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.

33. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.

34. Потенциальная гимнастика и здоровье.

35. Природные факторы оздоровления.

36. Спорт в жизни молодежи.

37. Спорт и будущая профессия.

38. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

39. Активный отдых зимой.

40. Активный отдых летом.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Овчинников, В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Овчинников В. П.,Фокин А. М.,Габов М. В.,Шелкова Л. Н.,Михайлов К. К.,Малышева Е. В.,Овчинникова А. В.,Любченко А. А.,Овчинников В. П.; Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 152 с. ISBN 978-5-507-47329-8.	https://e.lanbook.com/book/360464
2.	Кожевникова, Н. В. Педагогическая и спортивная этика / Н. В. Кожевникова, Э. И. Белогородцева, Н. А. Волыхина. - 2-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 224 с. ISBN 978-5-507-45222-4.	https://e.lanbook.com/book/262481
3.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
4.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf

5.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
6.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
7.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
8.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России)	https://minsport.gov.ru/
4.	Министерство спорта Республики Марий Эл (Минспорт Республики Марий Эл)	https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/
5.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	https://online.edu.ru/
6.	Навигатор научно-методических разработок	https://apkpro.guppros.ru/navigator
7.	Портал "Единое содержание общего образования"	https://edsoo.ru/
8.	Портал "Российская электронная школа"	https://resh.edu.ru/
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	336 (I)	Доска аудиторная 1.2*1.5 (1), Персональный компьютер 6 Atlant A2X2/2G(3)/монитор Viewsonic VA2013wm/3Y (1), ПК ICL REY H104.1 (системный блок,клав.мышь опт.,коврик, монитор VA2231W-LED) (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio

			Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
2.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:
- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.
Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости
Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Задание 1. Выберите верный ответ

В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?

а) 1776 г.;

б) 1896 г.;

в) 1900 г.;

г) 1980 г.

Ответ: _____

Ключ: б

Задание 2. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе с заглавной буквы

В какой стране (древнем государстве) зародились Олимпийские игры?

Ответ: _____

Ключ: Греция

Задание 3. Заполните пропуски. В поле для ответа впишите два слова в порядке их упоминания в предложении в винительном падеже и единственном числе через пробел без знаков препинания и союзов (например, «клюшку шайбу»)

Биатлон сочетает лыжную _____ и _____ из оружия.

Ответ: _____

Ключ: гонку стрельбу

Полный перечень вопросов промежуточного контроля представлен в приложении 5 «Фонд оценочных средств»

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м. (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м. (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+			+		
или упражнение «планка» (мин., сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4. Наклон вперед из	+16	+11	+8	+			+		

положения стоя на гимнастической скамейке									
5. Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,2	8,8	9,0	+			+		
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	195	180	170		+			+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14					+	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+		+		
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек)	17,30	18,30	19,15				+		

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м. (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м. (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+		
5. Челночный бег 3х10м. (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+		
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	2.40	2.25	2.10		+			+	
7. Метание гранаты (м.) 700 гр.	37	35	33					+	
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+				
9. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+		
10. Посещение				+	+	+	+		

11. Участие в спортивных мероприятиях	+	+	+	+
12. Участие в конференциях	+	+	+	+
13. Дополнительные занятия в спортивных секциях	+	+	+	+

1. Определение и значение физической культуры.
2. История развития физической культуры.
3. Цели и задачи физического воспитания.
4. Роль физической культуры в формировании личности.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
6. Методы и средства физического воспитания.
7. Периодизация тренировочного процесса.
8. Индивидуализация тренировочных программ.
9. Методы и критерии оценки физической подготовленности.
10. Нормы здорового образа жизни как основа полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11. Роль физической активности в профилактике заболеваний.
12. Психологические аспекты здорового образа жизни.
13. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
14. Классификация видов спорта. Индивидуальные и командные виды спорта.
15. Становление и развитие олимпийского и паралимпийского движения.
16. Психологическая подготовка спортсменов.
17. Стресс и его преодоление.
18. Психологическая поддержка и консультирование спортсменов.
19. Спортивные организации и их функции.
20. Деятельность международных спортивных комитетов.
21. Планирование и проведение спортивных мероприятий на базе учебного заведения.
22. Спорт как инструмент социальной интеграции.
23. Взаимодействие спорта и культуры.
24. Роль этических и моральных аспектов в спорте.
25. Кодекс спортсмена.
26. Методика преподавания физической культуры.
27. Психолого-педагогические основы физического воспитания.
28. Воспитательная работа в сфере физической культуры.
29. Инклюзивное физическое воспитание.
30. Оценка и контроль в физическом воспитании.