

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

УТВЕРЖДАЮ /Н.М. Стрельникова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

С.1.2.9 Занятия в спортивных секциях

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

38.05.01 Экономическая безопасность

Квалификация выпускника

Специалист

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Специализация

Контрольно-аналитическое обеспечение экономической  
безопасности

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	166	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	166	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	162	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.05.01 Экономическая безопасность

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	М.З. Федосеева
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

		(наименование кафедры)	
15.01.2025	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	О.А. Миронова
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2025 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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>знания:</b> Знает понятие здорового образа жизни и ее нормы как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>умения:</b> Умеет использовать нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет нормами здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (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

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие,	40	

которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.

Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.

Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуется следующее распределение времени по частям занятий:

- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.

- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут.

Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.

Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Основная часть занятий бывает простой и комбинированной.

Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).

При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и последовательность выполнения части определяются этапом подготовки и задачами конкретного занятия.

В заключительной части снижается функциональная и психоэмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей.

Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	32	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.</li> <li>- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут.</li> </ul> <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей.

Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.</li> <li>- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут.</li> </ul> <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определяются этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
---	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей.

Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.</li> <li>- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут.</li> </ul> <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	36	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей.

Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	36	
Иная контактная работа:	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>40</b>	УК-7
<p>Практическое занятие. Основой учебного процесса занятий в спортивных секциях является учебно-тренировочное занятие, которое строится с учетом реализации методических принципов спортивной подготовки состоит из четырех или трех частей.</p> <p>Из четырех частей строятся занятия со студентами имеющих невысокую спортивную подготовленность и направленные на базовую физическую подготовку. Такие занятия состоят из вводной, подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.</p> <p>Тренировочные занятия с подготовленными студентами и самостоятельные занятия состоят из трех частей, где две объединяются в разминку. Рекомендуются следующее распределение времени по частям занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в первом случае вводная часть 3-5 минут, разминка – 20-25 минут, основная 50-60 минут, заключительная – 5-10 минут, всего 90 минут.</li> <li>- во втором – разминка 20-30 минут, основная 50-60 минут, заключительная 5-10 минут, всего 90 минут.</li> </ul> <p>Вводная часть направлена на организацию занятия, включая построение, проверку, информирования о задачах и содержании занятия.</p> <p>Подготовительная часть базируется на общей и специальной подготовке (разминке) перед основной частью. Задача разминки: подготовить опорно-двигательный аппарат и системы обеспечения (ССС, ДС, нервно-мышечная) к повышенной физической нагрузке. Возможно, использование в подготовительной части упражнений сходных по координации движений и психоэмоциональному напряжению с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.</p> <p>Основная часть занятий бывает простой и комбинированной. Простая характеризуется однонаправленной деятельностью (например, аэробика, кроссовый бег, футбол, прогулка в лесу и т.д.).</p> <p>При комбинированной организации основной части применяются упражнения различного характера и направленности. Порядок сочетания упражнений и</p>	18	

<p>последовательность выполнения части определятся этапом подготовки и задачами конкретного занятия.</p> <p>В заключительной части снижается функциональная и психо-эмоциональная нагрузка, и организм приводится в спокойное состояние. Это достигается с помощью спокойного бега, ходьбы, упражнений релаксационного характера и стретчинг гимнастики.</p>		
--	--	--

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей.

Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	22	
Иная контактная работа:	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. 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, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. **Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины .

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

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Ястребов, Александр Викторович. Организационно-методические основы проведения студенческих соревнований по баскетболу [Текст] : учеб. пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2005. - 82 с. Экземпляры: всего 51.	51
2.	Ястребов, Александр Викторович. Специализированная подготовка студентов строительных специальностей по баскетболу [Текст] : [учеб. пособие для студентов по направлению 270100 "Стр-во", преподавателей каф. физ. воспитания и спорта, тренеров по баскетболу] / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Мар. гос. техн. ун-т". Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 97, [1] с. ISBN 978-5-8158-0825-6. Экземпляры: всего 71.	71 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/JAstrebov_special_podg_studentov.pdf">https://portal.volgatech.net/books/JAstrebov_special_podg_studentov.pdf</a>
3.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова,	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/b">https://portal.volgatech.net/b</a>

	Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	ooks/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
4.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранному виду 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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf</a>
5.	Обучение технике игры в регби [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. : А. А. Смойлов, С. В. Желудкин]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. - 38 с. Экземпляры: всего 71.	71
6.	Смойлов, Андрей Александрович. Начальное обучение индивидуальной технике регби [Текст] : учеб-метод. пособие / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 77 с. Экземпляры: всего 19.	19 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/smoylov_rugby.pdf">https://portal.volgatech.net/books/smoylov_rugby.pdf</a>
7.	Особенности силовой подготовки студентов специализации "Аэробика" [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. М. З. Федосеева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 27 с. Экземпляры: всего 24.	24 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf">https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf</a>
8.	Иващенко, Татьяна Алексеевна. Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике [Текст] : учебно-методическое пособие [для студентов вузов по направлению 270900 "Строительство"] / Т. А. Иващенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". 2-е изд. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1022-8. Экземпляры: всего 5.	5
9.	Методические основы фитнес-аэробики [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 54 с. ISBN 978-5-8158-2023-4. Экземпляры: всего 15.	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf</a>
10.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	<a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</a>
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>

## 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.	с/з (III)	Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBIQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP Laser Jet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО HATA100 (1), Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard
2.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1),	Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard

		Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	
3.	с/з (IV)	БЛОК ОБСЛУЖИВАНИЯ - СПОРТКОРПУС (1), Компьютер CPU AMD 64X2 3600/2*512mb/80Gb+Монитор LCD BenQ 19" клав.мышь,ковр (1), Магнитола Sony CFD-S35CP (1), Монитор Benq GL2250 (1), Сетка волейбольная (2), Стол для настольного тенниса зелен (1), Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard
4.	стадион (ФОК "Политехник")	Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard

## 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.

### **Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

#### **в отделении специализированной подготовки по волейболу**

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Верхняя подача мяча в определенную зону (из 10)	2	5	7	9	10	-
8. Передача двумя руками на точность (6-7) из 10	2	5	7	9	10	-
9. Нападающий удар из зон 4.3.2 (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-
10. Прием мяча снизу –справа –слева - спереди в окружности 1,5 метра (по 3 удара)	2	5	6	8	9	-

**7.1.3 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для  
оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

<b>в отделении специализированной подготовки по баскетболу</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>106</b>
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выход силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Штрафные броски (из 10) за 1?	5	6	7	8	9	10
8. Средние броски 5бр. х 5 точность	8	12	17	20	22	25
9. Выполнение технических приемов с мячом						
мужчины						
женщины	12.0	11.4	10.8	10.3	9.5	9.0
	13.0	12.5	12.0	11.0	10.5	10.0
10. Реализация «быстрого прорыва» (4х25м)						
мужчины	40	35	30	25	22	20
женщины	45	40	35	30	25	22

**7.1.4 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для  
оценки результатов высокого и продвинутого уровней**

**в отделении специализированной подготовки по легкой атлетике**

	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>106</b>
1. Посещение занятий	6 час		100%			

2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	35	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Бег 300 метров						
мужчины	47.0	46.0	43.3	41.4	39.9	37.2
женщины	57.0	55.0	52.9	49.9	47.9	43.9
7. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
8. Гибкость:	до 30 см	до 20 см	до 10см	полнос	тью	
продольный шпагат						
9. Тройной прыжок с места						
мужчины	7.60	8.10	8.40	8.70	9.00	9.30
женщины	6.50	7.0	7.30	7.60	7.90	8.20
10. Прыжок в высоту						
мужчины	140	145	150	155	160	175
женщины	120	125	130	135	140	155

#### 7.1.5 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для

оценки результатов высокого и продвинутого уровней

в отделении специализированной подготовки по регби

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Выход силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
5. Бег на 100 метров со страта	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
6. Кросс 2 км мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
7. Передача мяча на дальность	10м	15м	20м	25м	30м	40м
8. Удар с рук на дальность	25м	30м	35м	40м	45м	50м

9. «Взятие города» из положения «Схватка» в центре поля (сек.)	30	25	20	18	16	14
10. Взятие города из положения «вбрасывание» в центре поля (сек.)	20	18	15	13	12	10

**7.1.6 Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для  
оценки результатов высокого и продвинутого уровней  
в отделении специализированной подготовки по аэробике**

	16	26	46	66	86	106
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Факультет	ПГТУ	г.Й-Ола	Марий Эл	ПФО	РФ
3. Подтверждение спортивных разрядов		111	11	1		КМС
4. Кросс 2 км						
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
5. Отжимания от пола за 1 мин.	20	30	40	50	60	70
6. Упражнение на средний отдел брюшного пресса за 1 мин.	30	40	50	60	70	80
7. Гибкость: продольный шпагат	До 30 см	до 20 см	до 10см			
				полностью		
8.Базовые движения руками	1	2	3	4	5	6
9. Базовые шаги в классической аэробике	1	2	3	4	5	6
10. Комбинация по базовой аэробике	1	2	3	4	5	6

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

**!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь,

наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

#### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

#### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки

**Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля**

**оценки результатов порогового уровня**

	1б	2б	4б	6б	8б	10б
1. Посещение занятий	6 час		100%			
2. Участие в соревнованиях	Фак-т	ПГТУ	г.Й-Ола	РМЭ	ПФО	РФ
3. Подтверждение спорт.раз-в		111	11	1		КМС
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)						
муж. – выпад силой на перекладине	3	5	7	10	15	20
жен. - отжим от пола за 1?	30	40	50	60	70	80
5. Бег на 100 метров						
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3	11.6
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6	13.5
6. Кросс 2 км						
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0	5.59.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0	7.09.0
7. Силовой тест (брюшной пресс)						
муж.- подъем туловища на перекладине за 1 мин.	5	10	15	20	25	30
жен. – подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	30	40	50	60	70	80
8. Силовой тест (нижних конечностей) приседание за 1 м.	30	40	50	60	70	80
9. Гибкость: продольный шпагат	до 30 см	до 20 см	до 10см	полностью		

дар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

**!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

#### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

#### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги