

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»  
*Социально-психологический факультет*

**Рабочая программа дисциплины**

***С4. Физическая культура***

---

Специальность подготовки  
*37.05.01 Клиническая психология*

Направленность подготовки  
*Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстре-  
мальных ситуациях*

Квалификация (степень) выпускника  
Специалист

Форма обучения  
*очная*

Кемерово  
2014

## 1. Цели освоения дисциплины

*Целями* освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.

Материал дисциплины позволит иметь целостное представление о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений, о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями как в профессиональной так и в повседневной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Курс «Физическая культура» является учебным циклом направления 030401.65 Клиническая психология специализации Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции:

– способностью и готовностью к совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня, нравственного и физического совершенствования своей личности (ОК-7);

В результате формирования данной компетенции бакалавр должен

**Знать:** предметную область, систему, содержание понятий и категорий науки о здоровом образе жизни.

**Уметь:** организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми

представлениями о здоровом образе жизни; достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

**Владеть:** навыками здорового образа жизни.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 часов.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоемкость (зачетные единицы)	Коды формируемых компетенций
Б4 № Б.4. Б.1.	<p><b>Теоретический</b> (формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре</p> <p><b>Практический</b> (овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей личности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей специалиста).</p> <p><b>Контрольный</b> (учет процесса и результатов учебной деятельности студентов).</p>	400 часов	ОК-7

##### 4.1.1. Объем и виды учебной работы (в часах) по дисциплине в целом.

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость базового модуля дисциплины	400
Аудиторные занятия (всего)	400
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	400

**Разделы базового обязательного модуля дисциплины и трудоемкость по видам занятий (в часах)**

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успевае- мости (по неделям семестра) Форма промежу- точной аттестации (по семестрам)	
					Учебная работа		В.т.ч. активных форм		Самостоятельная ра- бота
				всего	лекции	практ.			
1.	Легкоатлетическая подготовка. Стрелковая подготов- ка. Лыжная подготовка	1		78			16	78	Сдача контрольных нормативов. контрольная точка. Зачет.
2.	Лыжная подготовка. Легкоатлетическая подготовка	2		56			14	56	Сдача контрольных нормативов. контрольная точка. Зачет.
3.	Спортивные игры. Лыжи. Фитнес.	3		66			20	66	Сдача контрольных нормативов. контрольная точка. Зачет.
4.	Спортивные игры	4		82			20	82	Сдача контрольных нормативов.

									контрольная точка. Зачет.
5.	Спортивные игры. Гимнастика.	5		82			12	82	Сдача контрольных нормативов. контрольная точка. Зачет. Сдача кон- трольных нормати- вов. контрольная точка. Зачет.
6.	Спортивные игры. Гимнастика	6		36			12	36	Сдача контрольных нормативов. контрольная точка. Зачет.

## 4.2 Содержание дисциплины

### Содержание разделов базового обязательного модуля дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Результат обучения, формируемые компетенции
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>			
<b>I курс:</b>			
1.	<b>Легкоатлетическая подготовка</b>	<p><i>Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</i></p> <p><i>Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</i> Техника высокого старта и стартовое ускорение. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Основы техники бега на короткие дистанции.</i> Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции.</p> <p><i>Основы техники эстафетного бега.</i></p> <p><i>Основы техники легкоатлетических прыжков.</i></p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с места.</p>	<p>Знать: основы техники бега на различные дистанции.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.</p> <p>Лыжные мази и смазка лыж. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега. <i>Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.</i> Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. <i>Методика на-</i></p>	<p>Знать: основы техники лыжного хода на различные дистанции.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

*чального обучения лыжной технике – «школа лыжника».*

Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега». Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед – назад; поднимание и опускание носка лыж; размахивание носком лыжи в сторону; повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. Передвижение приставными шагами и прыжками в одну и другую стороны, прыжками в сторону на двух лыжах, добиваясь параллельного положения лыж между собой и к опоре. Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи; спуски наискось; поворот переступанием из спуска наискось к склону; спуски с переходом на коньковый ход без отталкивания руками после выката. Упражнения для овладения отталкиванием руками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон с четкой постановкой палок на снег и активной работой туловищем; передвижение без шагов под небольшой уклон с чередованием одновременного отталкивания двумя руками и одной в различных сочетаниях. Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки – маховые, маятникообразные движения ногой вперед – назад, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками на равнинных участках и

в пологий подъем; упражнение «самокат»; выполнение поворота переступанием на утрамбованной площадке с уклоном 2 – 3<sup>0</sup> (двигаясь по кругу, восьмерке), обращая внимание на подготовку и выполнение переступанием по дуге с одновременным отталкиванием руками; передвижение коньковым ходом под уклон, в пологий подъем 2 – 3<sup>0</sup> без отталкивания руками. *Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).*

Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.

Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона.

Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением.

Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.

*Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.*

Воспитание физических качеств лыжника – гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подго-



		<p>товка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.  <i>Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.</i>  Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.</p>	
3.	<b>Стрелковая подготовка</b>	<p><i>Учебно-тренировочные занятия.</i>  Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе. Общие сведения об устройстве мелкокалиберной винтовки СМ - 2. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Стрельба из малокалиберного оружия ТОЗ – 12 лежа, с упора без патронов. Дистанция 25 м.  <i>Учебно-тренировочные занятия.</i>  Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготойкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия.  <i>Контрольные занятия.</i> Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Проверка элементов техники стрельбы на результат. Дистанция 50 м.  <i>Учебно-тренировочные занятия.</i> Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Совершенствование элементов техники стрельбы: положение туловища, ног, рук, правильным захватом и удержанием оружия; правильное прицеливание; управление спуском; распределение мышечных усилий.  <i>Контрольные занятия.</i> Стрельба из мелкокалиберного</p>	<p>Знать: основы техники стрельбы.  Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.  Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

		оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>			
<b>II курс</b>			
4.	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<p>Стойки и перемещения и их сочетания. (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.</p> <p>Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p> <p>Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.</p> <p>Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике. Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса: прием и передача мяча в движении; выполнение нападающего удара с передачи связующего; учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике. Боковой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по тех-</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в волейболе, правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

нике. Обманный нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра с заданием по технике. Нападающие удары с различных по направлению, длине и высоте траектории передач. Групповое блокирование. Учебная игра с заданием по технике. Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия: расстановка игроков при приеме подачи. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Игровая и соревновательная подготовка. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении подачи. Учебная игра с заданием по тактике.

		<p>Соревнования по отдельным приемам игры: подача на точность избранным способом. Учебная игра с заданием по тактике. Соревнование по отдельным приемам игры: прямой нападающий удар на точность по заданию. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.</p>	
5.	<p><b>Спортивные игры (футбол)</b></p>	<p>Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры. Обучение технике перемещений: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки и их сочетание. Техника владения мячом: обучение удару ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема). Обучение остановке мяча ногой и ее разновидностям. Обучение ведению мяча и его разновидностям. Обучение ударам ногой: средней частью подъема, внешней частью стопы. Обучение остановке мяча ногой, головой, туловищем. Обучение ударам мяча носком ноги, головой. Обучение финтам в нападении и их разновидностям. Обучение вбрасыванию мяча. Обучению отбору мяча в защитных действиях. Классификация тактика игры. Обучение тактическим действиям. Ознакомление с индивидуальными действиями без мяча и с мячом в нападении в зависимости от игровой ситуации. Ознакомление с групповыми и командными действиями в нападении Ознакомление с индивидуальными действиями в защите с опекой игрока без мяча и с мячом. Ознакомление с организацией защитных действий против двух, трех нападающих, комбинации; стенка. Проведение подготовительной части анятия по футболу, строевые команды, распоряжения, организация учащихся. Постановка задач занятия. Выбор упражнений для проведения основной части занятия.</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в футболе, правила игры в футбол. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.  Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

		<p>Организация, проведение и судейство соревнований по футболу.</p> <p>Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по футболу. Планировка и разметка футбольного поля и площадок для футбола.</p> <p>Техника, тактика и методика обучения в футболе.</p> <p>Техника нападения и защиты. Технические приемы полевого игрока и вратаря. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.</p>	
6.	<b>Гимнастика.</b>	<p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.</p> <p>Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. Положение и движение кистями. Положение и движение ногами.</p> <p>Основные средства гимнастики.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и их классификация.</p> <p>Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная).</p> <p>Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.</p> <p>Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.</p> <p>Обучение упражнений на гимнастических снарядах (бревно, брусья, вольные упражнения, конь, кольца, параллельные брусья, опорный прыжок).</p> <p>Составление комбинаций на гимнастических снарядах: юноши-кольца, брусья, вольные упражнения; девушки: бревно, вольные упражнения, брусья.</p> <p>Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в гимнастике.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### III курс

7.	<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<p>Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол.</p> <p>Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте; (ловля и передача мяча в движении; ведение мяча в шаге (высокое); ведение мяча в движении с использованием двухшажного ритма).</p> <p>Обучение техники игры в нападении и защите.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди и сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с использованием двухшажного ритма. Бросок одной рукой снизу. Бросок одной и двумя руками снизу с использованием двухшажного ритма. Техника защиты: стойки защитника и производные от нее. Техника овладения мячом (выбивание и вырывание; перехват и отбивание; накрывание мяча спереди при броске). Воспитание физических качеств, специфичных для баскетбола при обучении перемещениям.</p> <p>Классификации тактики игры. Обучение тактическим действиям.</p> <p>Индивидуальные действия без мяча и с мячом (выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча), розыгрыш мяча и атака корзины. Индивидуальные действия: против игрока без мяча (противодействие получению мяча и выходу на свободное место); против игрока с мячом (противодействие розыгрышу и атаки корзины).</p> <p>Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Групповые действия в нападении 2-х игроков: заслон, наведение. Групповые действия в защите 2-х игроков: под-</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в баскетболе, правила игры в баскетбол.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>
----	-------------------------------------	--	---

		<p>страховка, переключение, проскальзывание. Групповые действия в нападении 3-х игроков: "треугольник", "тройка", "окрестный выход", "малая восьмерка". Групповые действия в защите 3-х игроков против "тройки", "треугольника", "окрестного выхода". Командные действия в нападении ("стремительное нападение", "позиционное нападение"). Командные действия в защите ("концентрированная защита" (личная, зонная и смешанная защита); "рассредоточенная защита" (система личного прессинга, система зонного прессинга). "Позиционное нападение" и "личная защита" в игровых взаимодействиях 3x3, 4x4, 5x5 на одну корзину. Сдача контрольных нормативов.</p>	
8.	<p><b>Фитнес.</b></p> <p><b>Классическая (базовая) аэробика</b></p>	<p>Обучение базовых шагов аэробики. <b>Basic step</b> – базовый шаг; шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой назад, приставить левую.</p> <p><b>Grape wine</b> («виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону; шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой в сторону, приставить левую.</p> <p><b>Heel touch</b>– касание пола пяткой.</p> <p><b>Jump</b> – прыжок.</p> <p><b>Jog</b> – бег.</p> <p><b>Knee up</b> – согнуть ногу вперед. Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной ноге.</p> <p><b>Kick</b> – взмах не более 90° (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике).</p> <p><b>Lung</b> – выпад.</p> <p><b>Leg curl</b> – «захлест» голени.</p> <p><b>March</b> – напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью.</p> <p><b>Mambo</b> – шаг вперед-назад; шаг правой на месте, шаг</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в фитнесе.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

левой вперед, шаг правой на месте, приставить левую, и. п.; то же назад.

**Open step** – открытый шаг; шаг правой в сторону полуприсед, встать на правую, левую в сторону на носок, то же в др. сторону.

**Polka** – упрощенный вариант танцевального шага польки.

**Pony** – подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону (pony side).

**Step touch** – приставной шаг вправо-влево, вперед-назад.

**Step tap** – приставной шаг с касанием носком.

**Step line** – два приставных шага вправо-влево.

**Straddle** – шаг в стойку ноги врозь ноги вместе.

**Squat** – полуприсед.

**Slide** – скользящий шаг в сторону (в полуприседе).

**Basic step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. «1» – шаг правой, «2» – приставить левую. «3» – шаг правой назад, «4» – приставить левую.

**Step touch L** – «угол». 1-2 Step touch правой, 3-4 Step touch левой с поворотом; 5-8 – и. п.

**Step touch** «квадрат» – 1-2 step touch правой, 3-4 step touch левой с поворотом вправо; 5-6 step touch правой с поворотом вправо, 7-8 step touch левой с поворотом вправо; 9-16 – и. п.

**Turn** – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад.

**V-step** – 1-2 поочередно шаги вперед в стойку ноги врозь, 3-4 – и. п.

**V-step turn** – V-step с поворотом на 180°.

Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Изучение упрощенных элементов в аэробике. Обучение технике



		<p>выполнения упражнений в партере. Совершенствование техники выполнения упражнений в партере. Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия.</p>	
9.	<b>Степ-аэробика.</b>	<p>Обучение базовым шагам степ-аэробики. Обучение техники выполнения упражнений степ-аэробики. Обучение и совершенствование комбинаций на степ-платформе. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности (высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплекс упражнений на укрепление мышц нижних конечностей. Комплекс упражнений на координацию при помощи степ-платформы. Упражнения в партере. Комплекс упражнений на силу, развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания. Составление и сдача комплекса упражнений степ-аэробики.</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в степ-аэробике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>
10.	<b>Атлетическая гимнастика.</b>	<p>Обучение техники выполнения силовых упражнений. Распределение силовой нагрузки в течение занятия. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки и методики занятий. Групповые занятия силовой тренировкой. Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. Повышение уровня развития силовой выносливости. Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Силовые упражнения на занятиях аэробикой: в преодолении веса собственного тела и его частей; со свобод-</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в атлетической гимнастике. Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий. Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>

		<p>ными отягощениями: гантели от 1 до 3 кг.</p> <p>Предупреждение травм при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.</p>	
11.	<b>Фитбол-аэробика.</b>	<p>Обучение базовым шагам фитбол-аэробики. Обучение техники выполнения упражнений фитбол-аэробики в движении. Обучение техники выполнения упражнений фитбол-аэробики на месте. Обучение техники выполнения упражнений фитбол-аэробики в партере. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей. Упражнения на гибкость. Составление и сдача комплекса упражнений фитбол-аэробики.</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в фитбол-аэробике</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>
12.	<b>Стретчинг.</b>	<p>Обучение техники выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений и поз направленный на развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Комплексы упражнений на растягивание расслабленных мышц или же чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения для снятия напряжения отдельных групп мышц.</p> <p>Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата. Составление и сдача комплекса упражнений стретчинга.</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в стрейчинге.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и исправления ошибок в технике движений.</p>
13.	<b>Пилатес.</b>	<p>Обучение основным упражнениям пилатеса. Обучение техники выполнения упражнений пилатеса.</p> <p>Комплексы упражнений, способствующие восстановлению мышечного баланса занимающихся. Основные принципы пилатеса (релаксация: перед занятиями необходимо расслабиться и избавиться от напряжения в различных частях тела; концентрация: постоянное осозна-</p>	<p>Знать: основы техники основных движений в пилатесе.</p> <p>Уметь: выполнять специальные упражнения по совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>Владеть: навыками самоконтроля, анализа и</p>

		ние того, как двигаетесь; выравнивание: правильное расположение частей тела во время выполнения упражнений; дыхание: наполнять и расширять при вдохе спину и бока; центрирование: усиление стабилизации корпуса; координация: правильно дышать, удерживать сильный центр, выделять стабилизирующие мышцы при выполнении упражнений; плавность движений; выносливость. Составление и сдача комплекса упражнений пилатеса.	исправления ошибок в технике движений.
--	--	--	--

## **5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: физкультурно-оздоровительная технология и технология интерактивного обучения.

Физкультурно-оздоровительная технология предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой (в том числе и лекций) проводятся: гимнастика для глаз, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; дыхательная гимнастика, способствующая укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы; «пятиминутка» (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); самомассаж головы и области ключицы, упражнения на релаксацию.

Технология активного обучения включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровьесбережения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические и практические задания.

В процессе учебной работы по физической культуре применялись следующие формы и методы:

- лекции;
- дискуссии;
- ежегодная научно-практическая студенческая конференция «Актуальные проблемы физической культуры студентов»;
- мини-конференция в рамках практического занятия (выступление студентов с докладами по проблемам физической культуры и спорта);
- «Круглом стол» по проблемам здоровьесбережения средствами фи-

зической культуры;

- «Открытое пространство»;
- «Мозговой штурм»;
- «Мастерская будущего»;
- «Конкурс рефератов и творческих работ студентов»;
- встречи с профессиональными спортсменами-кузбассовцами;
- парное ведение практического занятия по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика и др.);
- разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (технико-тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений).

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

- отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры;
- наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой;
- контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза.
- оценивать уровень физической подготовленности студентов;
- определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности;
- определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в

конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее \_\_\_% аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ООП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более \_\_\_% аудиторных занятий (определяется соответствующим ФГОС)).

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

По дисциплине «Физическая культура» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и др. активных формах занятия;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;

- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется преподавателем физической культуры во время теоретических и практических занятий.

Виды текущего контроля в процессе теоретических занятий (лекций):

- блиц-опрос студентов по пройденному материалу;
- письменные ответы на поставленные вопросы в течение лекции;
- наличие лекционных конспектов лекций и основных понятий дисциплины;
- предварительные ответы на примерные вопросы теста по дисциплине.

Виды текущего контроля в процессе практических занятий:

- выполнение индивидуальных заданий преподавателя;
- выполнение заданий преподавателя в группе;
- показ техники выполнения различных упражнений;
- проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;
- карточки-задания;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах).

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный

норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного студента.

Пропущенные занятия студентами без уважительной причины – отрабатываются.

Итоговый контроль по теоретическому разделу дисциплины осуществляется в форме теста, состоящего из 40 вопросов по содержанию лекционного курса. Итоговый контроль по практическому разделу дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

### **Примерные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура».**

#### **Условные обозначения:**

**Вопрос 1** - сложные вопросы

Вопрос 1 – вопросы средней сложности

Вопрос 1 – простые вопросы

1. Вопрос: Какая международная организация руководит Олимпийским движением?

Варианты ответа:

- а) Международная федерация олимпийских видов спорта;
- б) Организация Объединенных Наций;
- в) Международный Олимпийский комитет;
- г) ЮНЕСКО.

2. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

Варианты ответа:

а) физическое совершенство это необходимая мера всесторонней физической подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;

б) физическое совершенство – это процесс совершенствования морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

в) физическое совершенство – это результат физкультурной деятельно-



сти, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств

г) физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

3. Вопрос: Термин «рекреация» означает:

Варианты ответа:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

4. Вопрос: Дайте определение понятия «спорт»:

Варианты ответа:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

5. Вопрос: Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на:

Варианты ответа:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. Вопрос: Под физическим развитием понимается ...

Варианты ответа:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

7. Вопрос: Отличительным признаком навыка является...

Варианты ответа:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

8. Вопрос: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

Варианты ответа:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**9. Вопрос: Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

Варианты ответа:

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;

г) координационные способности.

10. Вопрос: Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) прыгучесть.



IV СЕМЕСТР	Физ.упражнение	10 бал- лов	9 бал- лов	8 бал- лов	7 бал- лов	6 бал- лов	5 бал- лов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
	Наклон вперед из поло- жения седа (ноги на ши- рине плеч) (см)	30	29-25	24-20	19-15	14-10	9	8	7-6	5	менее 5	
	Приседания, руки за го- ловой (мин.)	50	49-45	44-40	39-35	34-31	30	29-25	24-20	19-15	менее 15	
	Прыжок в длину с места (см)	190	189-185	184- 180	179-176	175	174- 170	169- 161	160- 155	154	менее 154	
	Распорка (мин.)	1'00	59-55"	54-50"	49-40"	39-35"	34-30"	29-20"	19-15"	14-10"	менее 10"	
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											

**Посещение практических занятий и лекций (100%) – 20 баллов.**

**Тестирование (50% правильных ответов) – 30 баллов.**

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ минимум 100 баллов**



<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
<b>V СЕМЕСТР</b>	<b>Физ.упражнения</b>	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	Наклон вперед из положения седа (ноги на ширине плеч) (см)	35-34	33-31	30-28	27-25	24-20	19-17	16-14	13-10	9-5	менее 5
	Приседания, руки за головой (мин.)	50	49-45	44-43	42-40	39-35	34-30	29-25	24-20	19-15	менее 15
	Прыжок в длину с места (см)	240	239- 235	234- 233	232- 226	225- 220	219- 211	210- 191	190- 185	184- 180	менее 175
	Распорка (мин.)	1'30	1'29- 1'15	1'14- 1'10	1'09- 1'05	1'04- 1'03	1'02	1'01- 1'00	59- 50"	49- 30"	менее 30"
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											

**Посещение практических занятий и лекций (100%) – 20 баллов.**

**Тестирование (50% правильных ответов) – 30 баллов.**

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ НЕОБХОДИМО НАБРАТЬ минимум 100 баллов**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ II  
КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (ЮНОШИ)**

<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
<b>III СЕМЕСТР</b>	<b>Физ.упражнение</b>	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 баллов</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	55-52	51-49	48-45	44-41	40-37	36-33	32-29	28-25	24-20	менее 20
	Поднимание ног из положения лежа на спине, руки под ягодицы, ладони вниз	45-44	43-41	42-39	38-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	менее 15
	Отжимание от пола из упора лежа	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-18	17-15	14-12	11-8	менее 8
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (определяется спецификой вида спорта)</b>											

<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
<b>IV СЕМЕСТР</b>	<b>Физ.упражнения</b>	<b>10 баллов</b>	<b>9 баллов</b>	<b>8 баллов</b>	<b>7 баллов</b>	<b>6 баллов</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
	Наклон вперед из положения седа (ноги на ширине плеч) (см)	35-34	33-31	30-28	27-25	24-20	19-17	16-14	13-10	9-5	менее 5



Приседания, руки за головой (мин.)	60-56	55-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	24-20	19-15	менее 15
Прыжок в длину с места (см)	250-246	245-240	239-233	232-226	225-220	219-211	210-191	190-185	184-180	менее 175
Распорка (мин.)	2'00	1'90-1'75	1'74-1'60	1'59-1'45	1'44-1'35	1'34-1'20	1'19-1'00	99"-60"	59"-30"	менее 30"
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
для девушек специально-медицинской группы

**ВНИМАНИЕ!** К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, имеющие:

- *медицинскую справку*, заключение КЭК о посещении занятий физической культурой в специальной медицинской группе;
- *100% посещение занятий* физической культурой в течение всего семестра.

**I КУРС**

№	Упражнение	I семестр	II семестр
1.	И. П. – основная стойка 1- упор присев 2- упор лежа	10 раз	12 раз
2.	И. П. – упор, лежа на боку на предплечье, 1,3 - поднимание туловища 2-4 – и.п.	10 раз	12 раз
3.	И. П. – тоже, 1- поднять туловище,	8 счетов	10 счетов

	2-10 - удержание положения		
4.	И. П. – лежа на спине – поднять ноги до прямого угла (90°)	10 раз	12 раз
5.	И. П. – тоже, 1- поднять ноги на 15°-20° от пола, 2-10 - удержание положения	8 счетов	10 счетов
6.	И. П. – упор лежа сзади, руки на скамейке, сгибание-разгибание рук	10 раз	12 раз

## II КУРС

№	Упражнение	I семестр	II семестр
1.	И. П. – основная стойка 1- упор присев 2- упор лежа	14 раз	16 раз
2.	И. П. – упор, лежа на боку на предплечье, 1,3 - поднимание туловища 2-4 – и.п.	14 раз	16 раз
3.	И. П. – тоже, 1- поднять туловище, 2-10 - удержание положения	12 счетов	16 счетов
4.	И. П. – лежа на спине – поднять ноги до прямого угла (90°)	14 раз	16 раз
5.	И. П. – тоже, 1- поднять ноги на 15°-20° от пола, 2-10 - удержание положения	10 счетов	12 счетов
6.	И. П. – упор лежа сзади, руки на скамейке,		

	сгибание-разгибание рук	14 раз	16 раз
--	-------------------------	--------	--------

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Основная литература:**

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [ Текст ] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. – 389 с.
2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [ Текст ] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. – 263 с.
3. Конькова, Раиса Васильевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.
4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.
5. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово , 2011 .- 143 с. : рис. Библиогр.: с. 143.

### **Дополнительная литература:**

1. Адаптация и здоровье: Учеб. пособие / отв. ред. Э. М. Казин – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – 301 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высших учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.

3. Физиология физической воспитания и спорта: учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. В. М. Смирнов, В. И. Дубровский– М.: Изд-во ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 608 с.: ил.

4. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Какие виды легкой атлетики Вы знаете?
2. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта? Дайте классификацию таким видам легкой атлетики как бег, легкоатлетические прыжки.
3. Согласно каких структурных характеристик делятся легкоатлетические виды спорта?
4. Какие отрезки относят к бегу на средние и длинные дистанции?
5. Расскажите об особенностях старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования в беге на средние и длинные дистанции?
6. Какие отрезки относят к бегу на короткие дистанции?
7. Расскажите об особенностях старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования в беге на короткие дистанции.
8. Какие классические виды эстафетного бега Вы знаете?
9. Сколько способов передачи эстафетной палочки Вы знаете? Охарактеризуйте один из них.
10. Какие виды легкоатлетических прыжков Вы знаете?
11. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
12. От чего в большей степени зависит результативность прыжков? Дайте характеристику техники выполнения прыжка в длину с места?
13. Какие физические качества Вы знаете? Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?

14. Дайте характеристику физического качества – «сила»?
15. Дайте характеристику физического качества – «скоростные способности»?
16. Дайте характеристику физического качества – «выносливость»?
17. Дайте характеристику физического качества – «гибкость»?
18. Дайте характеристику физического качества – «координационные способности»?
19. Какие упражнения применяются для развития быстроты движений?
20. Какие упражнения применяются для развития скоростных способностей?
21. Какие упражнения применяются для развития гибкости?

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению 030401.65 Клиническая психология специализации Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Автор (ы): Буданова Е.А., Панчук Н.С., Конькова Р.В.  
Рецензент (ы): Жуков Р.С., к.пед.наук, доцент

Рабочая программа дисциплины  
обсуждена на заседании кафедры  
Протокол № 5 от «17» января 2012г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е. А. Буданова  
(подпись)

Одобрено методической комиссией факультета ФиС  
Протокол № 4 от «18» января 2012г.

Председатель \_\_\_\_\_ Н. С. Панчук  
(подпись)

Одобрено методической комиссией социально-психологического факультета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2012г.

Председатель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись)