

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова»
 (НГУАДИ)

РПД одобрена
 Ученым советом НГУАДИ

протокол № 27 от 01.12.2022

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор НГУАДИ

_____ Н.В. Багрова

" ____ " _____ 202_ г.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 54.05.02_2023_СтЖИВ_1.plx
 Направление подготовки 54.05.02 Живопись
 Специализация художник-живописец (станковая живопись)

Квалификация **Художник-живописец (станковая живопись)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	16 1/6	16 2/6	15 5/6	16 2/6	15 4/6	16 2/6								
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого ауд.	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Контактная работа	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель кафедры ФК, Духанин Д.С.

Рецензент(ы):

Ст.преподаватель, Рязанова Е.А.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Настольный теннис)

разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 54.05.02 Живопись (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1014)

составлена на основании учебного плана:

54.05.02 Живопись

утвержденного учёным советом вуза от 01.12.2022 протокол № 27.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 01.12.2022 г. № 4

Срок действия программы: 2023-2029 уч.г.

Зав. кафедрой канд. пед. наук, Хайбуллина Д.Р.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 54.05.02 Живопись.
1.2	Задачи дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	владение практическими навыками в области дисциплин школьной общеобразовательной программы "Физическая культура";
2.1.2	знать базовые понятия в области физической культуры, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности
Уровень 2	Методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	Самостоятельно организовывать занятия малыми формами физической культуры в процессе
Уровень 2	Определять собственный уровень физической подготовленности; выбирать средства и методы физической культуры для организации самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
Уровень 3	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности и индивидуально-личностных особенностей.
Владеть:	
Уровень 1	Средствами и методами избранного вида спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	УК-7.1.1 Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2	Уметь:
3.2.1	УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	Владеть:
3.3.1	УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	

1.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
1.3	Упражнения на выносливость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
1.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
1.5	Упражнения для развития качества - сила /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
1.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка						
2.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	1	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
2.2	Исходные положения (стойки);способы передвижений;способы держания ракетки /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
2.3	Основы техники и тактики игры /Пр/	1	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
2.4	Техника подачи и приёма мяча /Пр/	1	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка						
3.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
3.2	Техника нападения /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
3.3	Техника защиты /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
3.4	Игровые спарринги /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка						
4.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
4.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
4.4	Упражнения на выносливость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
4.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка						

5.1	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
5.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
5.3	Упражнения на выносливость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
5.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
5.5	Упражнения для развития качества - сила /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
5.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
	Раздел 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	3	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
6.2	Исходные положения (стойки);способы передвижений;способы держания ракетки /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
6.3	Основы техники и тактики игры /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
6.4	Техника подачи и приёма мяча /Пр/	3	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э3	
	Раздел 7. Специальная физическая подготовка					
7.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	4	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
7.2	Техника нападения /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
7.3	Техника защиты /Пр/	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
7.4	Игровые спарринги /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
	Раздел 8. Общая физическая подготовка					
8.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
8.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
8.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
8.4	Упражнения на выносливость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	
8.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э4	

	Раздел 9. Общая физическая подготовка					
9.1	Техника безопасности на занятиях н/теннисом. /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
9.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
9.3	Упражнения на выносливость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
9.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
9.5	Упражнения для развития качества - сила /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
9.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
	Раздел 10. Специальная физическая подготовка					
10.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
10.2	Исходные положения (стойки);способы передвижений;способы держания ракетки /Пр/	5	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
10.3	Основы техники и тактики игры /Пр/	5	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
10.4	Техника подачи и приёма мяча /Пр/	5	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э5	
	Раздел 11. Специальная физическая подготовка					
11.1	Развитие двигательных качеств в избранном виде спорта /Пр/	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
11.2	Техника защиты /Пр/	6	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
11.3	Техника нападения /Пр/	6	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
11.4	Игровые спарринги /Пр/	6	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
	Раздел 12. Общая физическая подготовка					
12.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
12.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
12.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	
12.4	Упражнения на выносливость /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6	

12.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6
------	---	---	---	------	---------------------------------------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

Подробная информация расположена в соответствующем курсе дисциплины в ЭИОС НГУАДИ.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л1.3	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Теннис: методический сборник	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л2.2	Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019
Л2.3	Агафонов, С. В., Мавропуло, О. С.	Настольный теннис: учебно-методическое пособие	Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1090
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1091
Э3	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1092

Э4	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1093
Э5	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1094
Э6	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Настольный теннис)» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1095

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Windows 10 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
7.3.2.2	Elibrary.ru: научная электронная библиотека – Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Учебная аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет».
7.3	Помещение для самостоятельной работы, оснащенная персональным компьютером (в комплекте) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" реализуется в форме практических занятий на протяжении 6 семестров с 1 по 3 курс, форма контроля - зачет.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. Реализация учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" предполагает выбор студентами элективной дисциплины из перечня, предложенного кафедрой физической культуры. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых вузом

Методические рекомендации по выполнению тестов физической подготовленности

ОСНОВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, челночный бег 3x10м(с)

Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Размечают дистанцию линиями, фишками или колышками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за

головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Шестиминутный бег(м)

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

5. Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА(СМГ)

Для студентов СМГ одним из критериев оценки физической подготовленности является контроль функционального состояния, который определяется с помощью специальных методов(функциональных проб).

Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему

1. Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями. После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо; 21-30 – удовлетворительно; 31 и больше - не удовлетворительно;

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

3. Индекс Руффье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше – хорошо; 6-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

Функциональные пробы на дыхательную систему

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

Функциональные пробы на нервную систему

Пробы заключаются в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.