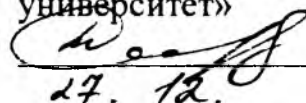


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский
государственный экономический
университет»



Т.В.Садовская
2023 г.

Регистрационный № УД 5702-23/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для спортивной специализации «Зимнее многоборье «Здоровье»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

- 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций
(с указанием языков)»,
- 6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,
6-05-0311-03 «Мировая экономика»,
6-05-0311-04 «Национальная экономика»,
- 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,
6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Тихонова Е.Л., доцент кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
(протокол № 3 от 26.10.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
(протокол № 4 от 27.12.2023)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Зимнее многоборье «Здоровье» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает освоение студентами теоретического и практического разделов, основу которых составляет система специальных знаний, умений и навыков, направленных на развитие жизненно важных и прикладных психофизических качеств, профилактику заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью изучения учебной дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование умений управления жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработкой потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к освоению физическими упражнениями в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических методик и технологий преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение**:

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения; освоить необходимые технико-тактические навыки;
- организации проведения и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях как в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов, установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема 1. Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Тема 3. Социальные проблемы здоровья.

Понятие «здоровье». Факторы здоровья. Профилактика наиболее распространенных заболеваний. Определение понятия «здоровье». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, культура, мотивация, обратные связи, обучение «здоровью» и др.

Тема 4. Режим дня, режим труда и отдыха.

Суточный, недельный, месячный и годичный биоритмы организма человека. Режим труда и отдыха студентов. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Мышечный аппарат, строение и взаимодействие с системой кровообращения и дыхания. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Ведущая роль центральной нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, АД, ЧСС. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах, утомление и переутомление, перетренированность. Меры их предупреждения.

Тема 7. Физиологические резервы организма.

Резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенесённое заболевание.

Тема 8. Гигиена, закаливание, режим питания человека.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы, водных процедур. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 9. Работоспособность человека и её динамика.

Понятие общей работоспособности, её динамики в зависимости от режима жизни. Стимуляторы восстановительных процессов в организме. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

Определение ППФП, её цели и задачи. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов БГЭУ. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе УВО. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальности экономист.

Освоение прикладных знаний формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Виды спорта, имеющие профессионально-прикладное значение для экономистов.

Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических, физических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки) и без предметов. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. Упражнения в парах.

2. Гимнастика. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении. Выполнение строевых команд. Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

3. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с предметами, различными способами передвижений и изменением направления движения. Подвижные игры, способствующие решению поставленных задач развития двигательных способностей занимающихся.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

5. Легкая атлетика. Ходьба на различные дистанции с изменением времени их прохождения. Бег в медленном и среднем темпах, чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, с махом прямых ног вперед, чередующийся подскоками с изменением направления движения, семенящий бег, бег на длинные дистанции, кросс, прыжковые упражнения.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ

3.1. Передвижение на лыжах

Передвижение на лыжах в зимнем многоборье «Здоровье» проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Методика обучения способам передвижения на лыжах

Обучение поворотам на месте (при освоении поворотов на месте решается задача освоения и управления лыжами как снарядами):

1. Повороты переступанием: а) вокруг пяток лыж; б) вокруг носков лыж.
2. Повороты махом: а) махом правой или левой кругом; б) махом правой или левой через лыжу назад кругом; в) махом правой или левой через лыжу вперед кругом.
3. Повороты прыжком: а) без опоры на палки; б) с опорой на палки.

Обучение способам классических ходов:

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход.
4. Одновременный двухшажный ход.
5. Попеременный четырехшажный ход.
6. Способы перехода с одних классических ходов на другие.

Обучение способам коньковых ходов:

1. Полуконьковый ход.
2. Коньковый ход без отталкивание руками (с махом и без махов руками).
3. Одновременный двухшажный коньковый ход.
4. Одновременный одношажный коньковый ход.
5. Попеременный коньковый ход.
6. Способы переходов с хода на ход.

Обучение способам спусков:

1. Спуск в основной стойке.
2. Спуск в высокой стойке.
3. Спуск в стойке отдыха.
4. Спуск в низкой стойке.
5. Спуск в аэродинамической стойке.

Обучение способам спусков осуществляется параллельно с изучением способов подъемов.

Обучение способам подъемов:

1. Подъем скользящим шагом.
2. Подъем ступающим шагом.
3. Подъем «полуелочкой».
4. Подъем «елочкой».
5. Подъем «лесенкой».
6. Подъем скользящим бегом.
7. Подъем беговой «полуелочкой» и «елочкой».
8. Подъем одновременным двухшажным коньковым ходом.

9. Подъем попеременным двухшажным коньковым ходом.

Обучение способам торможений при спуске с гор:

1. «Плугом».
2. «Упором».
3. Боковым соскальзыванием.
4. Лыжными палками.
5. Падением.

Обучение способам поворотов в движении:

1. Поворот переступанием: а) с внутренней лыжи; б) с внешней лыжи.
2. Повороты рулением: а) «плугом»; б) упором (полуплугом).
3. Повороты махом: а) из «плуга»; б) из упора; в) на параллельных лыжах.

Обучение переходам с хода на ход:

1. С попеременных ходов на одновременные: а) без шага; б) через шаг; в) через два шага.

2. С одновременных на попеременные: а) прямой переход; б) с прокатом; в) со свободным движением рук; г) с неоконченным толчком одной рукой.

3. С одновременных коньковых ходов на одновременные:

а) переход с одновременного одношажного и одновременного полуконькового ходов на одновременный двухшажный коньковый ход – выполняется без промежуточного скользящего конькового шага из положения руки сзади (после окончания отталкивания руками на первый скользящий шаг происходит маховый вынос рук вперед, второй скользящий шаг выполняется с одновременным толчком руками);

б) переход с одновременного двухшажного конькового хода на одношажный и полуконьковый ходы – выполняются через один промежуточный скользящий шаг из положения руки впереди;

в) переход с правостороннего на левосторонний вариант и обратно в одновременном двухшажном коньковом ходе имеет место при разновидности переходов:

– через один промежуточный скользящий шаг – выполняется отталкивание и мах руками, т.е. между первым и вторым шагами в цикле хода вставляется один скользящий шаг одновременного одношажного хода, после которого лыжник продолжает идти другим вариантом одновременного двухшажного конькового хода;

– переход через один промежуточный скользящий шаг с задержкой рук сзади туловища. Задержка продолжается в течении одного промежуточного скользящего шага. В следующем коньковом шаге начинается новый цикл одновременного двухшажного конькового хода с асимметрией движений в другую сторону;

– переход через один промежуточный шаг с задержкой рук в переднем крайнем положении в течении выполнения промежуточного конькового шага. При постановке палок на опору и выполнении второго шага в цикле скользящего шага уже другая нога оказывается впереди, что свидетельствует о смене варианта хода.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

3.2. Бег на выносливость

В бесснежный период занятия проводятся по обучению основам техники и тактики бега на выносливость. Бег на выносливость проводится из положения высокого старта по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Бег – естественная способность человека, генетически заложенная в нём. Однако, у многих людей имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития.

Основные *задачи* обучения бегу:

1) создание у занимающихся правильного представления о технике бега на средние дистанции: рассказать какие дистанции относятся к коротким, средним и длинным; дать краткую характеристику бегу на средние дистанции; показать и разобрать технику бега; разобрать тактику бега на средние дистанции; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу;

2) обучение технике и тактике бега по прямой дистанции и технике бега по повороту: показ техники бега, бег с ускорением, бег с различной скоростью на отрезках, стоя на месте, движения руками, бег с середины поворота и выходом на прямую, семенящий бег, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной ноге;

3) обучение технике высокого старта и стартовому разгону на прямой: рассказать и показать основные положения бегуна на старте, выполнение стартовых команд;

4) обучение технике финиширования: объяснить и показать варианты финиширования (способом «бросок грудью» и «плечом»), финиширование «пробеганием».

Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.

Совершенствование техники бега.

3.3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучение технике прыжкам в длину с места: ознакомить с техникой изучаемого прыжка, обучить фазам прыжка в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление).

Для обеспечения специальной физической подготовленности многоборцев в прыжках следует применять упражнения на развитие максимальной, взрывной и статической силы, а также скоростно-силовых качеств.

Все виды силы проявляются во взаимосвязи, поэтому основной *задачей* является развитие максимальной силы. Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки с отягощениями в виде набивных мячей, мешков с песком, штанги или сопротивления партнеров и специальных тренажеров;
- различные броски и метания снарядов.
- прыжки с места в длину;
- прыжки в длину с разбега (двойные, тройные, многократные);
- запрыгивания и спрыгивания на скамейку, гимнастического коня, другие предметы;
- перепрыгивания через препятствия (барьер, забор, планку или веревку);
- разнообразные прыжки со скакалкой.

Для развития прыгучести (взрывной силы) у прыгунов применяются различные прыжки:

- подскоки с отягощениями и без них;
 - доставание определенных ориентиров;
 - прыжки в глубину с возвышения до 60 см с последующим отталкиванием;
 - приседания и полуприседания с отягощением и т. д.
- Совершенствование техники прыжка в длину с места.

3.4. Силовая гимнастика

В зимнем многоборье «Здоровье» в силовой гимнастике (подтягивание из виса на высокой перекладине – мужчины, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – женщины) особое внимание необходимо уделять развитию у студентов силы и силовой выносливости мышц рук и туловища. От спортсмена требуется длительное поддержание усилий определённой величины, скорость движения спортсмена в фазе подъёма туловища в начальный период выполнения упражнений гораздо меньше максимально возможной.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Для достижения высокого результата в подтягивании требуется специально развивать статическую выносливость мышц-сгибателей пальцев рук, в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа – статическую выносливость мышц кистей рук и пальцев ног.

Подтягивание из виса на высокой перекладине:

- ознакомить с техникой подтягивания на высокой перекладине: рассказ о технике подтягивания на высокой перекладине, объяснить пространственные характеристики (ширину хвата, глубину хвата, расположение хвата на грифе, перемещение, траекторию и положение тела на грифе), создать правильное представление и понимание о подтягивании на высокой перекладине;

- обучить подтягиванию с помощью подготовительных упражнений: подтягивание на низкой перекладине, на высокой с опорой ногами (о гимнастическую лестницу, стул), на высокой перекладине с помощью партнёров, подтягивание с прыжка и медленное опускание в висе;

- обучить технике подтягивания на высокой перекладине: выполнение упражнений из неподвижного виса с прямыми ногами – подтягивание выполнять силой двух рук одновременно, при подтягивании положение подбородка должно быть выше грифа перекладины; обучить фазам цикла подтягивания на высокой перекладине – вис на вытянутых руках хватом сверху, подъём, вис на согнутых руках, опускание.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

- ознакомить с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лёжа: рассказать технике выполнения данного упражнения, объяснить его особенности, следует создать правильное представление и понимание о сгибании и разгибании рук в упоре лёжа на полу;

- обучить сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа с помощью подготовительных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от опоры (стул, гимнастическая скамейка и т.д.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с колен.

Совершенствование техники подтягивания из виса на высокой перекладине (мужчины), техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (женщины).

3.5. Стрельба из пневматической винтовки

Одним из упражнений многоборья «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь является стрельба из пневматической винтовки.

Упражнение выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участник выполняет пять зачетных выстрелов из положения стоя.

Успешное выполнение стрелковых упражнений требует от участника всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы.

Изучить технику стрельбы из положения стоя из пневматической винтовки: изготовку, прицеливание, дыхание и спуск с курка.

Изготовка – это положение тела и его частей при стрельбе, принимаемое спортсменом для удержания направленного в цель (мишень) оружия.

Прицеливание – это процесс визуального уточнения положения прицельных приспособлений на оружии по отношению к цели для ее поражения.

От правильной постановки *дыхания* спортсмена во многом зависит результат стрельбы. Известно, что в момент прицеливания дышать нельзя. Дыхание сопровождается ритмичными колебаниями грудной клетки, живота, плечевого пояса, которые передаются системе «стрелок – оружие». Поэтому необходимо на некоторое время затаить дыхание.

Наиболее важным и ответственным элементом техники является *спуск курка*. Он как бы завершает весь процесс прицеливания, т.е. выжим спуска должен произойти при наилучшем совмещении прицельных приспособлений с точкой прицеливания. Спуск курка не должен смещать наведенное в цель оружие.

Упражнения для обучения технике стрельбы из положения стоя:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием без прицеливания;
- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5-2 веса оружия) без прицеливания;
- длительное удержание оружия в точке (районе) прицеливания;
- то же с оптическим прицелом;
- то же с утяжеленным или облегченным оружием;
- то же с измененной балансировкой оружия;
- имитация выстрела;
- имитация выстрела с облегченным или утяжеленным спуском;
- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп;
- стрельба при значительном утомлении;
- стойка с оружием на уменьшенной площади опоры;
- стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами;
- стрельба с изменением района прицеливания;
- прицеливание по заданным линиям.

Развитие силовых способностей:

- собственно силовые – удержание оружия в статическом положении;
- скоростно-силовые – подъем оружия при скоростных стрельбах;

- силовая выносливость – стрельба с достаточно большой затратой времени.

Упражнения для воспитания силы:

- с отягощениями (гантели, набивные мячи, блочные устройства и др.);
- с сопротивлением упругих предметов (резиновые жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.);
- статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект – нажим на стену, столб и т. п.).

Совершенствование элементов техники стрельбы и упражнения в целом.

IV. КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЁТНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно-зачётные нормативы по общей и специальной физической подготовке выполняются студентами в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачётных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

V. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучить: правилам соревнований по зимнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь; методике организации судейства; заполнению протоколов соревнований; работе с таблицей результатов.

Благодаря участию в официальных соревнованиях по зимнему многоборью «Здоровье» занимающиеся совершенствуют технику и тактику изученных видов спорта.

Судейство осуществляется по правилам соревнований видов спорта, включённых в программу многоборья и условиями выполнения соревновательных упражнений.

Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении зимнего многоборья «Здоровье» используется 100-очковая таблица оценки результатов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура» для спортивной специализации зимнее многоборье «Здоровье»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСП	Форма контроля знаний	
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные занятия			Иное
			1 курс	2 курс	3 курс					
I	Тематические беседы		8	6	6			[9, 4д, 6д, 9д]	зачёт	
II	Общая физическая подготовка		38	30	30			[1, 2, 6д, 8д, 11д]	Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
III	Специальная физическая и техническая подготовки		82	90	90				Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
3.1	Передвижение на лыжах		20	20	20			[1, 2, 4, 7д, 8д, 10д]		
3.2	Бег на выносливость		30	38	38			[2, 7д, 8д, 9д]		
3.3	Прыжок в длину с места		10	10	10					
3.4	Силовая гимнастика		10	10	10			[2д, 3д]		
3.5	Стрельба из пневматической винтовки		12	12	12			[2д, 12д]		
IV	Контрольно-зачётные нормативы		8	8	8			[1д, 2д,]	зачёт	
V	Судейская практика и участие в соревнованиях		4	6	6					
	Итого:		140	140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценка результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом знаний по физической культуре и спорту;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня

подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблицах представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений

№ п/и	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,44	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и <
3	Прыжок в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4×9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжок в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4×9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ МНОГОБОРЬЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Мужчины

Очки	Бег		Стрельба ВП, 5 выстрелов, очки	Плавание 50 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягива- ние, раз	Лыжная гонка 5 км, мин.
	100 м, с	3000 м, мин.					
100	11,0	8,57	49	26,20	315	60	13,00
99		8,59		26,40	314	58	13,06
98		9,01		26,60	313	56	13,12
97	11,1	9,03	48	26,80	312	54	13,18
96		9,05		27,00	311	52	13,24
95		9,07		27,20	310	50	13,30
94	11,2	9,09	47	27,40	309	49	13,36
93		9,11		27,60	308	48	13,42
92		9,13	46	27,80	307	47	13,48
91	11,3	9,15		28,00	306	46	13,54
90		9,17	45	28,20	305	45	14,00
89		9,19		28,40	304	44	14,06
88	11,4	9,21	44	28,60	303	43	14,12
87		9,23		28,80	302	42	14,18
86		9,25	43	29,00	301	41	14,24
85	11,5	9,27		29,20	300	40	14,30
84		9,30	42	29,40	298	39	14,42
83	11,6	9,33		29,60	296	38	14,48
82		9,36	41	29,80	294	37	14,54
81	11,7	9,39		30,00	292	36	15,00
80		9,42	40	30,20	290	35	15,06
79	11,8	9,45		30,40	288	34	15,12
78		9,48	39	30,60	286		15,18
77	11,9	9,51		30,80	284	33	15,24
76		9,54	38	31,00	282		15,30
75	12,0	9,57		31,20	280	32	15,36
74		10,00	37	31,40	278		15,42
73	12,1	10,05		31,60	276	31	15,48
72		10,10	36	31,80	274		15,54
71	12,2	10,15		32,00	272	30	16,00
70		10,20	35	32,30	270		16,08
69	12,3	10,25		32,60	268	29	16,16
68		10,30	34	32,90	266		16,24
67	12,4	10,35		33,20	264	28	16,32
66		10,40	33	33,50	262		16,40
65	12,5	10,45		33,80	260	27	16,48
64		10,50	32	34,10	258		16,56
63	12,6	10,55		34,50	256	26	17,04
62		11,00	31	34,90	254		17,12
61	12,7	11,05		35,30	252	25	17,20
60		11,10	30	35,70	250		17,28
59	12,8	11,15		36,20	248	24	17,36

58		11,20	29	36,70	246		17,44
57	12,9	11,25		37,20	244	23	17,52
56		11,30	28	37,80	242		18,00
55	13,0	11,35		38,40	240	22	18,08
54		11,40	27	39,00	238		18,16
53	13,1	11,45		39,60	236	21	18,24
52		11,50	26	40,30	234		18,32
51	13,2	11,55		41,00	232	20	18,40
50	13,3	12,00	25	41,70	230		18,50
49	13,4	12,05		42,40	228	19	19,00
48	13,5	12,10	24	43,10	226		19,10
47	13,6	12,15		43,80	224	18	19,20
46	13,7	12,20	23	44,50	222		19,30
45	13,8	12,25		45,20	220	17	19,40
44	13,9	12,30	22	45,90	218		19,50
43	14,0	12,35		46,60	216	16	20,00
42	14,1	12,40	21	47,30	214		20,10
41	14,2	12,45		48,00	212	15	20,20
40	14,3	12,50	20	49,00	210		20,30
39	14,4	12,55		50,00	208	14	20,40
38	14,5	13,00	19	51,00	206		20,50
37	14,6	13,06		52,00	204	13	21,00
36	14,7	13,12	18	53,00	202		21,15
35	14,8	13,18		54,00	200		21,30
34	14,9	13,24	17	55,00	198	12	21,45
33	15,0	13,30		56,00	196		22,00
32	15,1	13,37	16	57,00	194		22,15
31	15,2	13,44		58,00	192	11	22,30
30	15,3	13,51	15	59,00	190		22,45
29	15,4	13,58		1,00,0	188		23,00
28	15,5	14,05	14	1,01,0	186	10	23,15
27	15,6	14,13		1,02,0	184		23,30
26	15,7	14,21	13	1,03,0	182		23,45
25	15,8	14,29		1,04,0	180	9	24,00
24	15,9	14,37	12	1,05,0	178		24,15
23	16,0	14,45		1,06,0	175		24,30
22	16,1	14,54	11	1,07,0	172	8	24,45
21	16,2	15,03		1,08,0	169		25,00
20	16,3	15,12	10	1,09,0	166		25,20
19	16,4	15,12		1,10,0	163	7	25,40
18	16,5	15,30	9	1,11,0	160		26,00
17	16,6	15,40		1,12,0	156		26,20
16	16,7	15,50	8	1,13,0	152	6	26,40
15	16,8	16,00		1,14,0	148		27,00
14	16,9	16,10	7	1,15,0	144		27,20
13	17,0	16,20		1,16,0	140	5	27,40
12	17,1	16,30	6	1,17,0	136		28,00
11	17,2	16,40		1,18,0	132		28,30
10	17,3	16,50	5	1,19,0	128	4	29,00
9	17,4	17,00		1,20,0	124		29,30
8	17,5	17,10	4	1,21,0	120		30,30

7	17,6	17,20		1,22,0	116	3	32,00
6	17,7	17,30	3	1,23,0	112		35,00
5	17,8	17,40		1,24,0	108		38,00
4	17,9	17,50	2	1,25,0	104	2	41,00
3	18,0	18,00		1,26,0	100		44,00
2	18,1	18,10	1	1,27,0	96		47,00
1	18,2	18,20		1,28,0	92	1	50,00

Женщины

Очки	Бег		Стрельба ВП, 5 выстрелов, очки	Плавание 50 м, с	Прыжок в 1 длину с места, см	Сгибание и разгибание рук, раз	Лыжная гонка 3 км, мин.
	100 м, с	2000 м, мин.					
100	12,8	6,26	49	29,00	250	107	9,00
99		6,28		29,20	249	102	9,05
98		6,30		29,40	248	99	9,10
97	12,9	6,32	48	29,60	247	96	9,15
96		6,34		29,80	246	93	9,20
95		6,36		30,00	245	90	9,25
94	13,0	6,38	47	30,20	244	88	9,30
93	-	6,40		30,40	243	86	9,35
92	-	6,42	46	30,60	242	84	9,40
91	13,1	6,44		30,80	241	82	9,45
90	-	6,46	45	31,00	240	80	9,50
89	-	6,48		31,20	239	78	9,55
88	13,2	6,50	44	31,40	238	76	10,00
87		6,52		31,60	237	74	10,05
86		6,54	43	31,80	236	72	10,10
85	13,3	6,56		32,00	235	70	10,15
84		6,58	42	32,20	234	69	10,20
83	13,4	7,00		32,40	233	68	10,25
82		7,02	41	32,60	232	67	10,30
81	13,5	7,04		32,80	231	66	10,35
80		7,06	40	33,00	230	65	10,40
79	13,6	7,08		33,30	229	64	10,45
78		7,10	39	33,60	228	63	10,50
77	13,7	7,13		33,90	227	62	10,55
76		7,17	38	32,20	226	61	11,00
75	13,8	7,19		34,50	225	60	11,05
74		7,22	37	34,80	224	59	11,10
73	13,9	7,25		35,10	223	58	11,15
72		7,28	36	35,40	222	57	11,21
71	14,0	7,32		35,70	221	56	11,27
70		7,36	35	36,00	220	55	11,33
69	14,1	7,40		36,40	219	54	11,39
68		7,44	34	36,80	218	53	11,45
67	14,2	7,48		37,20	217	52	11,51
66		7,52	33	37,60	216	51	11,57
65	14,3	7,56		38,00	215	50	12,03
64		8,00	32	38,50	214	49	12,09

63	14,4	8,05		39,00	213	48	12,15
62		8,10	31	39,50	212	47	12,27
61	14,5	8,15		40,00	211	46	12,33
60		8,20	30	40,50	210	45	12,33
59	14,6	8,25		41,00	209	44	12,39
58		8,30	29	41,50	208	43	12,45
57	14,7	8,35		42,00	207	42	12,51
56		8,40	28	42,60	206	41	12,57
55	14,8	8,45		43,20	205	40	13,03
54		8,50	27	43,80	204	39	13,09
53	14,9	8,55		44,50	203	38	13,15
52		9,00	26	45,20	202	37	13,21
51	15,0	9,05		46,00	201	36	13,27
50	15,1	9,10	25	46,80	200	35	13,33
49	15,2	9,15		48,40	199	34	13,39
48	15,3	9,20	24	48,60	197	33	13,45
47	15,4	9,26		49,20	195	32	13,51
46	15,5	9,32	23	50,00	193	31	13,59
45	15,6	9,39		51,00	191	30	14,08
44	15,7	9,46	22	52,00	189	29	14,17
43	15,8	9,53		53,00	187	28	14,26
42	15,9	10,00	21	54,00	185	27	14,35
41	16,0	10,07		55,00	183	26	14,44
40	16,1	10,14	20	56,00	181	25	14,53
39	16,2	10,20		57,00	179	24	15,02
38	16,3	10,26	19	58,00	177	23	15,11
37	16,4	10,32		59,00	175	22	15,21
36	16,5	10,38	18	1,00,0	173	21	15,30
35	16,5	10,44		1,01,1	171	20	15,39
34	16,6	10,50	17	1,02,2	169	19	15,48
33	16,7	10,56		1,03,3	167	18	15,57
32	16,8	11,02	16	1,04,4	165	17	16,06
31	16,9	11,08		1,05,5	163	16	16,18
30	17,0	11,14	15	1,06,6	161	15	16,30
29	17,1	11,22		1,07,7	159		16,42
28	17,2	11,30	14	1,08,8	157	14	17,00
27	17,3	11,38		1,09,9	155		17,18
26	17,4	11,46	13	1,11,0	152	13	17,36
25	17,5	11,54		1,12,2	149		17,54
24	17,6	12,04	12	1,13,4	146	12	18,14
23	17,7	12,14		1,14,6	143		18,34
22	17,8	12,24	11	1,15,8	140	11	18,54
21	17,9	12,34		1,17,0	137		19,14
20	18,0	12,44	10	1,18,5	134	10	19,34
19	18,2	12,55		1,20,0	131		19,54
18	18,4	13,08	9	1,22,0	127	9	20,20
17	18,6	13,23		1,24,0	124		21,00
16	18,8	13,40	8	1,26,0	121	8	22,00
15	19,0	13,58		1,28,0	118		23,00
14	19,2	14,16	7	1,30,0	115	7	24,00
13	19,4	14,36		1,32,0	112		25,00

12	19,6	14,57	6	1,34,0	109	6	26,00
11	19,8	15,19		1,36,0	106		27,00
10	20,0	15,41	5	1,38,0	103	5	28,00
9	20,3	16,05		1,41,0	100		29,00
8	20,6	16,33	4	1,44,0	96	4	30,00
7	20,9	16,55		1,47,0	92		31,00
6	21,2	17,27	3	1,50,0	88	3	33,00
5	21,5	17,59		1,54,0	84		35,00
4	21,8	18,31	2	1,58,0	80	2	37,00
3	22,1	19,02		2,02,0	76		39,00
2	22,4	19,35	1	2,06,0	72	1	41,00
1	22,7	20,05		2,12,0	68		43,00

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Тимофеев, А. А. Лыжная подготовка студентов : [учебно-методическое пособие для студентов] / А. А. Тимофеев ; Учреждение образования «Белорусский государственный технологический университет». – Минск : БГТУ, 2023. – 63, [2] с.

2. Васильев, А. А. Физическая культура. Лыжная подготовка. Методика обучения : [учебно-методическое пособие для студентов] / А. А. Васильев, Ю. М. Кабанов ; Министерство сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины». – Витебск : ВГАВМ, 2022. – 38 с.

3. Биатлон : пособие / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ; [М. И. Корбит и др.] ; под общей редакцией М. И. Корбита. – Минск : БГУФК, 2022. – 415 с.

4. Справочные материалы по учебной практике «Лыжный спорт» : [для студентов и преподавателей факультета физической культуры] / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет им. П. И. Шамякина» ; [составители: И. П. Дойняк, В. Н. Барановский]. – Мозырь : МГПУ, 2021. – 54 с.

5. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» : в 2 ч. / И. В. Листопад ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка». – Минск : БГПУ, 2019. – Ч. 1. – Минск : БГПУ, 2019. – 322 с.

6. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» : в 2 ч. / И. В. Листопад ;

Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка». – Минск : БГПУ, 2019. – Ч. 2. – 374 с.

7. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с.

8. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта : лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 180 с.

9. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с.

Дополнительная:

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: Учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадужева. – М. : Издательство «Лань», 2022. – 144 с.

2. Использование технических средств при подготовке многоборцев : Метод. рекоменд. / Составители: В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2019. – 17 с.

3. Легкая атлетика : учеб. пособие / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В. В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г. В. Самойлов, А. М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М. : Колосс, 2022. – 331 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 521 с.

5. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт : теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с.

6. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре. Круговая тренировка спортсменов-многоборцев : метод. рек. к практич. занятиям для студентов / сост. В. Ф. Писаренко. - Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2020. - 15 с. – Режим доступа: <http://e.biblio.bru.by/handle/1212121212/14992> (дата доступа: 17.11.2023).

7. Биатлон : пособие / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ; [М. И. Корбит и др.] ; под общей редакцией М. И. Корбита. – Минск : БГУФК, 2022. – 415 с. – Режим доступа: elib.sportedu.by/handle/123456789/5212 (дата доступа: 17.11.2023).

8. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт : теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по

подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 17.11.2023). – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст : электронный.

9. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2022. – 81 с.

10. Коньковый ход на лыжах: техника выполнения, новые тенденции : учеб. пособие / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова, Х. Х. Альжанов, М. А. Миленина, С. В. Дешевых. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. – 88 с.

11. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд., стер. – М. : Спорт, 2020. – 201 с.

12. Васнева, О. А. Начальная стрелковая подготовка студентов в режиме секционной работы : учебно-методическое пособие / О. А. Васнева. – М. : РУТ (МИИТ), 2018. – 30 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета _____