

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«**Российский государственный гуманитарный университет**»  
(ФГБОУ ВО «РГУ»)

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ /  
ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Брендинговые технологии в рекламе

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2024

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ /  
ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Рабочая программа дисциплины

Составители:

Заведующий кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,  
доцент,

к.п.н. И.В. Лазарев

Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности Е.М. Акимова

Доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
Н.В. Безрученко

Ответственный редактор

Заведующий кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,  
доцент,

к.п.н. И.В. Лазарев

**УТВЕРЖДЕНО**

Протокол заседания кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности

№ 2 от 29.02.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b> .....	<b>6</b>
1. Пояснительная записка.....	6
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	6
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	6
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
2. Структура дисциплины.....	7
3. Содержание дисциплины.....	8
4. Образовательные технологии.....	27
5. Оценка планируемых результатов обучения.....	27
5.1. Система оценивания.....	27
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине.....	30
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	31
5.3.1. Контрольные упражнения (4 по выбору) и задания для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы здоровья по видам спорта.....	31
5.3.2. Примерные вопросы текущего контроля к контрольным работам (для СМГ).....	35
5.3.3. Промежуточная аттестация (зачет) основной группы.....	37
5.3.4. Промежуточная аттестация (зачет) подготовительной группы.....	38
5.3.5. Промежуточная аттестация (зачет) специальной медицинской группы здоровья, имеющих освобождение от физической нагрузки.....	40
5.3.6. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки.....	42
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	45
6.1. Список источников и литературы.....	45
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	46
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	46
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	46
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	47
9. Методические материалы.....	48
9.1. Планы практических занятий.....	48
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	52
9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий.....	52
9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	53
<b>ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»</b> .....	<b>57</b>
1. Пояснительная записка.....	57
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	57
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	57
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	58
2. Структура дисциплины.....	58
3. Содержание дисциплины.....	59
4. Образовательные технологии.....	83
5. Оценка планируемых результатов обучения.....	84
5.1. Система оценивания.....	84

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине.....	86
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости обучающихся...88	88
5.3.1. Тестирование определения физической подготовленности для основной группы.....88	88
5.3.2. Вопросы текущего контроля к контрольным работам по теме «Спортивные игры» (для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки):.....91	91
5.3.3. Промежуточная аттестация (зачет) основной группы.....93	93
5.3.4. Промежуточная аттестация (зачет) подготовительной группы.....94	94
5.3.5. Промежуточная аттестация (зачет) специальной медицинской группы здоровья, имеющих освобождение от физической нагрузки.....95	95
5.3.6. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки.....96	96
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....100	100
6.1. Список источников и литературы.....100	100
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....100	100
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....101	101
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....101	101
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....101	101
9. Методические материалы.....103	103
9.1. Планы практических занятий.....103	103
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....109	109
9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий.....109	109
9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....110	110

## ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....114

1. Пояснительная записка.....114	114
1.1. Цель и задачи дисциплины.....114	114
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....114	114
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....115	115
2. Структура дисциплины.....115	115
3. Содержание дисциплины.....116	116
4. Образовательные технологии.....125	125
5. Оценка планируемых результатов обучения.....125	125
5.1. Система оценивания.....125	125
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине.....128	128
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....129	129
5.3.1. Примерные вопросы к контрольным работам.....129	129
5.3.2. Контрольные упражнения и задания текущего контроля по видам спорта (выполняются в соответствии с ограничениями по медицинским показаниям).....131	131
5.3.3. Примерная тематика рефератов для студентов имеющих освобождение от физической нагрузки.....133	133
5.3.4. Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.....134	134
5.3.5. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки.....136	136
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....140	140
6.1. Список источников и литературы.....140	140
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....140	140

6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	140
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	141
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	141
9. Методические материалы.....	143
9.1. Планы практических занятий.....	143
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	145
9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий.....	146
9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	146
Приложения.....	151
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	151

# ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины (модуля): формирование у обучающихся умения использовать на практике разнообразные средства и методы общей физической подготовки и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

#### Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><i>Знать:</i> научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;</p> <p><i>Уметь:</i> квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p><i>Владеть:</i> знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений</p>

	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;          принципы планирования физической и умственной нагрузки  <i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  <i>Владеть:</i> методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента;          особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;          общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания  <i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов  <i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к блоку «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса физической культуры, а также дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
---------	---------------------	------------------

1	Практические занятия	16
2	Практические занятия	18
3	Практические занятия	22
4	Практические занятия	22
5	Практические занятия	18
6	Практические занятия	16
Всего:		112

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 216 академических часов.

## 2. Discipline structure

The total labor intensity of the discipline is 328 academic hours.

The scope of the discipline in the form of contact work of students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions during training sessions:

Semester	Type of training sessions	Hours
1	Practical	16
2	Practical	18
3	Practical	22
4	Practical	22
5	Practical	18
6	Practical	16
Total:		112

The scope of the discipline (module) in the form of independent work of students is 216 academic hours.

## 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
<b>1 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров:

			круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
3.		Гимнастика.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.
4.		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.
<b>2 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований,

			состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Основы Фитнес-аэробики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышщ-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Основы акробатики. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7–8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

4.		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.		Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Футбол, Мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Бадминтон. Правила игры. Техника безопасности игры. Настольный теннис. Правила игры. Техника безопасности игры. Шахматы (для студентов СМГ). Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
<b>3 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта.

			<p>Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p>
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	<p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетике. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.</p>
3.		Гимнастика.	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>
4.		Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>
5.		Атлетическая гимнастика.	<p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.		Подвижные и спортивные игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>

			Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
<b>4 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Основы Фитнес-аэробики. Прыжки, чередуемые на двух

		<p>ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышечно-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Основы акробатики. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7–8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>
4	Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>
5.	Атлетическая гимнастика.	<p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.	Подвижные и спортивные игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование</p>

			<p>подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения в парах с волейбольным мячом (приемы и передачи). Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол, Мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удары по мячу в ворота. Бадминтон. Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Настольный теннис. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры Шахматы. Для студентов СМГ Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p>
<b>5 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.	<p>Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p>
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	<p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам легкой атлетике. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.</p>
3.		Гимнастика.	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения</p>

			в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
4.		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
5.		Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
<b>6 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах

			спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Основы Фитнес-аэробики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышщ-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Основы акробатики. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7–8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Шейпинг. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.

		Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.	Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения в парах с волейбольным мячом (приемы и передачи). Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол, Мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Удары по мячу в ворота. Бадминтон. Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Настольный теннис. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры. Шахматы. Для студентов СМГ Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.

### 3. Discipline content

№	Discipline section	Topic	Content
<b>1st semester</b>			
1	Part 1. Methodological and	Safety precautions and features of	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing

	practical	conducting training sessions and competitions in basic sports.	and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, attention exercises, hanging and supporting exercises, exercises at the gymnastic wall.
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. A circular training method for developing physical qualities with dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Outdoor games with and without a ball, games for team interaction. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess.
<b>2nd semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament

			systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics	Running exercises. Special runner exercises to improve the technique of arm and leg movements. Running technique from high and low starts. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises for a runner to develop leg muscle strength, joint mobility, coordination, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Training to pass the baton. Relay race 4x200 m. Running distances of 2000 m (w) and 3000 m (m). Improving long-distance running technique. Training in tactics for passing the distance. Exercises to develop endurance in steady running. Exercises to restore normal condition after heavy physical exertion. Special jumper exercises to develop strength, coordination, flexibility, and jumping endurance. Jumping exercises. Standing long jump, triple jump, quadruple jump. Running long jump. Jumping from various positions.
3.		Gymnastics	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Basics of Fitness Aerobics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps. Cheerleading Basics. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Basics of acrobatics. Study of acrobatic exercises: somersaults, flips, stances, lifts, pyramids for up to 7-8 people. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus. Breathing exercises. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises elements of yoga. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko). Shaping. Exercises to develop the speed of movements to the tempo of music. Exercises to develop aerobic endurance. Complexes of rhythmic gymnastics exercises with a professional orientation of 26–30 movements.
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, jump ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with elements of Martial Arts. Martial arts: self-insurance techniques, prone

			and standing fighting techniques, training grappling. Outdoor games such as “Strength and Dexterity”, “Wrestling of Horsemen”, “Fighting Two Against Two”, etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering belay techniques. Self-control when practicing martial arts. Stretching exercises. Development of complex conditioned movements. Rules for competitions in one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety precautions during martial arts.
5.		Athletic gymnastics.	Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, agility, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for successful mastery of technique in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for body correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Education of absolute and relative strength of selected muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at the comprehensive development of physical qualities. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules. Basketball. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Football, Futsal. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules. Badminton. Rules of the game. Game safety precautions. Table tennis. Rules of the game. Game safety precautions. Chess (for SMG students). Familiarization with the rules of chess FIDE (World Chess Federation); Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.
<b>3rd semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Methods of mastering effective skills and abilities during accelerated training in various types of athletics. Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic

			techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, attention exercises, hanging and supporting exercises, exercises at the gymnastic wall. Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases.
5.		Athletic gymnastics.	Athletic gymnastics: work on simulators solves the problems of figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, and improves the regulation of muscle tone. Builds absolute and relative strength of selected muscle groups. Circular training method for development, dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess. Organization and holding of sports competitions. The meaning of competitions and their types. Training in technical and tactical techniques and actions.
<b>4th semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2.	Athletics	Running exercises. Special runner exercises to improve the

	Educational and training		<p>technique of arm and leg movements. Running technique from high and low starts. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises for a runner to develop leg muscle strength, joint mobility, coordination, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Training to pass the baton. Relay race 4x200 m. Running distances of 2000 m (w) and 3000 m (m). Improving long-distance running technique. Training in tactics for passing the distance. Exercises to develop endurance in steady running. Exercises to restore normal condition after heavy physical exertion. Special jumper exercises to develop strength, coordination, flexibility, and jumping endurance. Jumping exercises. Standing long jump, triple jump, quadruple jump. Running long jump. Jumping from various positions.</p>
3.		Gymnastics	<p>Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Basics of Fitness Aerobics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps. Cheerleading Basics. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Basics of acrobatics. Study of acrobatic exercises: somersaults, flips, stances, lifts, pyramids for up to 7-8 people. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus. Breathing exercises. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises elements of yoga. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko). Shaping. Exercises to develop the speed of movements to the tempo of music. Exercises to develop aerobic endurance. Complexes of rhythmic gymnastics exercises with a professional orientation of 26–30 movements.</p>
4		General physical preparation.	<p>Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, jump ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with elements of Martial Arts. Martial arts: self-insurance techniques, prone and standing fighting techniques, training grappling. Outdoor games such as “Strength and Dexterity”, “Wrestling of Horsemen”, “Fighting Two Against Two”, etc. Strength exercises and martial arts in pairs. Mastering belay techniques. Self-control when practicing martial arts. Stretching exercises. Development of complex conditioned movements. Rules for competitions in one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety precautions during martial arts.</p>

5.		Athletic gymnastics.	Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, agility, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for successful mastery of technique in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for body correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Education of absolute and relative strength of selected muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at the comprehensive development of physical qualities. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules. Exercises in pairs with a volleyball (receptions and passes). Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules. Football, Futsal. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Hitting the ball into the goal. Badminton. Game techniques. Rules of the game. Game safety precautions. Table tennis. Familiarization with movement without a ball. Studying the movement of the legs, torso and arms with a racket. Rules of the game. Safety precautions for playing Chess. For SMG students Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.
<b>5th semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting educational and training sessions and competitions in team sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Methods of mastering effective skills and abilities during accelerated training in various types of athletics. Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a

			standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, attention exercises, hanging and supporting exercises, exercises at the gymnastic wall. Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases.
5.		Athletic gymnastics.	Athletic gymnastics: work on simulators solves the problems of figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, and improves the regulation of muscle tone. Builds absolute and relative strength of selected muscle groups. Circular training method for development, dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess. Organization and holding of sports competitions. The meaning of competitions and their types. Training in technical and tactical techniques and actions.
<b>6th semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in team sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics	Running exercises. Special runner exercises to improve the technique of arm and leg movements. Running technique from high and low starts. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises for a runner to

			develop leg muscle strength, joint mobility, coordination, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Training to pass the baton. Relay race 4x200 m. Running distances of 2000 m (w) and 3000 m (m). Improving long-distance running technique. Training in tactics for passing the distance. Exercises to develop endurance in steady running. Exercises to restore normal condition after heavy physical exertion. Special jumper exercises to develop strength, coordination, flexibility, and jumping endurance. Jumping exercises. Standing long jump, triple jump, quadruple jump. Running long jump. Jumping from various positions.
3.		Gymnastics	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Basics of Fitness Aerobics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps. Cheerleading Basics. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Basics of acrobatics. Study of acrobatic exercises: somersaults, flips, stances, lifts, pyramids for up to 7-8 people. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus. Breathing exercises. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises elements of yoga. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko). Shaping. Exercises to develop the speed of movements to the tempo of music. Exercises to develop aerobic endurance. Complexes of rhythmic gymnastics exercises with a professional orientation of 26–30 movements.
4		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, jump ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with elements of Martial Arts. Martial arts: self-insurance techniques, prone and standing fighting techniques, training grappling. Outdoor games such as “Strength and Dexterity”, “Wrestling of Horsemen”, “Fighting Two Against Two”, etc. Strength exercises and martial arts in pairs. Mastering belay techniques. Self-control when practicing martial arts. Stretching exercises. Development of complex conditioned movements. Rules for competitions in one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety precautions during martial arts.
5.		Athletic gymnastics.	Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, agility, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for

		successful mastery of technique in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for body correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Education of absolute and relative strength of selected muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at the comprehensive development of physical qualities. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.	Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules. Exercises in pairs with a volleyball (receptions and passes). Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules.

#### 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Часть 1. Методико-практическая	Практические занятия	Техника безопасности формирования и закрепления умений и навыков при освоении физических упражнений. Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Практические занятия	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта. Выполнение контрольных заданий и упражнений Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
		Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты, на портале РГГУ в личных кабинетах учащихся.

Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

##### Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности 4 теста по выбору/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов)		40 баллов

Подготовка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса упражнений, выполнение норм ВСК ГТО ведение дневника самоконтроля / спортивная деятельность (участие в соревнованиях).	
Итого за семестр	100 баллов

### Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности в доступных упражнениях (4 упражнения по выбору)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка индивидуального комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса доступных индивидуальных упражнений, выполнение доступных норм ВСК ГТО, ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

### Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	40 баллов
Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях: шахматы, городки, дартс) / Выполнение контрольной работы по составлению индивидуальных комплексов доступных упражнений (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D

50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5. Evaluation of the Learning Outcomes

### 5.1. Evaluation system

#### Main group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness 4 optional tests/sports activity (participation in competitions)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparing a set of physical exercises for independent training, performing a set of exercises, fulfilling the standards of the Higher Sports Complex of the GTO, keeping a self-control diary / sports activity (participation in competitions).		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

#### Preparatory group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness in the available exercises (4 exercises to choose from)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparing an individual set of physical exercises for independent training, performing a set of available individual exercises, fulfilling the available standards of the GTO GSC, keeping a self-control diary		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

#### Special Medical Group (SMG)

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Implementation of the practical training program taking into account medical indications / Practical training notes (in case of complete exemption from physical activity)	5	40
Carrying out available control exercises, sports activities (participation in competitions: chess, gorodki, darts) / Carrying out control work on compiling individual sets of available exercises (in case of complete release from physical activity)	5	20

Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test)	<b>40</b>
Preparation of a set of exercises for independent physical education/ Abstract/ Testing	
<b>Total for the semester</b>	<b>100 points</b>

The total result obtained is converted into the traditional rating scale and into the rating scale of the European Credit Transfer System (hereinafter – ECTS) in accordance with Table:

100-point scale	Traditional scale	ECTS scale	
95 – 100	excellent	A	
83 – 94		B	
68 – 82	good	credited	
56 – 67	satisfactory		D
50 – 55			E
20 – 49	unsatisfactory	fail	
		FX	

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ А,В	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет высокий уровень физической подготовленности, выполняет требования нормативов ГТО, соответствующей возрастной ступени.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся имеет хороший уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет удовлетворительный уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет неопределённый уровень физической подготовленности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## 5.2. Discipline Rating Criteria

Scores / ECTS Scale	Discipline Grade	Criteria for assessing the results of training by discipline
100-83/ A,B	Credited	<p>It is awarded to the student if he has deeply and firmly mastered the theoretical and practical material and can demonstrate this in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has a high level of physical fitness and meets the requirements of the GTO standards corresponding to the age level.</p> <p>Fluently navigates educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “high” level.</p>
82-68/ C	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows the theoretical and practical material, presents it competently and essentially in classes and during intermediate certification, without allowing significant inaccuracies.</p> <p>The student has a good level of physical fitness and has the necessary skills and techniques.</p> <p>He is well versed in educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “good” level.</p>
67-50/ D,E	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows theoretical and practical material at a basic level and makes some mistakes when presenting it in class and during intermediate certification.</p> <p>The student has a satisfactory level of physical fitness and has the necessary basic skills and techniques.</p> <p>Demonstrates a sufficient level of knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “sufficient” level.</p>
49-0/ F,FX	Fail	<p>It is given to a student if he does not know theoretical and practical material at a basic level, or makes gross mistakes when presenting it in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has an uncertain level of physical fitness and does not possess the necessary skills and techniques.</p> <p>Demonstrates fragmentary knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>Competencies at the “sufficient” level assigned to the discipline have not been developed.</p>

## 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 5.3.1. Контрольные упражнения (4 по выбору) и задания для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы здоровья по видам спорта

#### Гимнастика

## Шейпинг:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов
2.	Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов
3.	Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 10 упражнений. Для подготовительной и СМГ	От 0 до 5 баллов
4.	Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений. Для подготовительной и СМГ	От 0 до 5 баллов

## Фитнес-аэробика:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комбинация из 7 базовых шагов Для подготовительной и СМГ	От 0 до 5 баллов
2.	Прыжковая комбинация с движениями рук	От 0 до 5 баллов
3.	Комбинация «четыре маха»	От 0 до 5 баллов
4.	Комбинированная связка с использованием основных элементов: отжимание, прыжок, согнув ноги, упор углом, мах в партере;	От 0 до 5 баллов
5.	Фрагмент соревновательного упражнения (базовые шаги, перемещения и основные элементы)	От 0 до 5 баллов

## Легкая атлетика

## Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
2. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
3. Бег 2000м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
4. Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для сам. занятий)	15 упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр
5. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150
6. Спортивная ходьба 1 км (мин) Для подготовительной и СМГ (если нет медицинских противопоказаний)	7,30	8	8,30	9	9,30
7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	12	10

## Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4
2. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
3. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
4. Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для сам. занятий)	15 упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр

5. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190
6. Спортивная ходьба 1 км (мин) Для подготовительной и СМГ (если нет медицинских противопоказаний)	7	7,30	8	8,30	9
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	30	25

### Гимнастика

#### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	7	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	4
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	27	20
3.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0

#### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	24	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	28	33	37	22
3.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+4	0

### Спортивная деятельность

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ. Межфакультетская эстафета РГГУ. Участие в университетских соревнованиях	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола

			соревнований
Гонка ГТО Московские, региональные, всероссийские соревнования	Участник	от 20 до 40	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	до 50	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	10	Приравнивается к практическим занятиям

Текущий контроль подготовительной группы и СМГ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений) для студентов подготовительной и СМГ	30	25	20	15	10
2. Комплекс упражнений по своей группе здоровья для развития физических качеств и профилактики заболеваний и укрепления здоровья.	30	25	20	15	10

### 5.3 Evaluation tools (materials) for ongoing monitoring of progress, intermediate certification of students in the discipline.

#### 5.3.1. Control exercises (4 optional) and tasks for students of the basic, preparatory and special medical health groups by sports

#### Gymnastics

Shaping:

№	Contents of requirements (type of tests)	Qualitative indicator
1.	A set of exercises for the upper body: abs, back, arms, chest and neck 10 exercises.	From 0 to 5 points
2.	A set of exercises for the lower body: legs, hips, buttocks 10 exercises.	From 0 to 5 points
3.	A set of exercises for flexibility (stretching) 10 exercises. For preparatory and SMG	From 0 to 5 points
4.	Combined complex for all muscle groups 10 exercises. For preparatory and SMG	From 0 to 5 points

## Fitness aerobics:

№	Contents of requirements (type of tests)	Qualitative indicator
1.	A combination of 7 basic steps. For preparatory and SMG.	From 0 to 5 points
2.	Jumping combination with arm movements.	From 0 to 5 points
3.	Four swing combination.	From 0 to 5 points
4.	A combined combination using the basic elements: push-ups, jumps, legs bent, angle support, swing on the ground.	From 0 to 5 points
5.	Fragment of a competitive exercise (basic steps, movements and basic elements).	From 0 to 5 points

## Sports activities RSUH

Event	Student status	Points	Note
Sports Festival of the Russian State University for the Humanities. Interfaculty relay race of the Russian State University for the Humanities. Participation in university competitions	Participant	10–20	Points are awarded to the student for participation in each type of competition, additional points are awarded for prizes. Based on the official competition protocol
GTO race Moscow, regional, all-Russian competitions	Participant	20–40	Depending on occupied places. Number of competition days
TRP forums and testing (conducted by third parties)	Participant	≥20	Depending on occupied places. Number of competition days
Events held by various student (youth) sports organizations	Participant	10–25	Depending on the level, significance and duration of the event
Attracting RSUH students to non-sports events and social projects	Participant	5	Based on an official call and order from the RSUH
	Volunteer	5	
Participation in regional, all-Russian, international competitions	Participant	≤50	Depending on occupied places. Number of competition days
Visiting sports sections of the Russian State University for the Humanities	Participant	10	Equates to practical training

## 5.3.2. Примерные вопросы текущего контроля к контрольным работам (для СМГ)

1. Основные цели и задачи ОФП.
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные средства ОФП.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Основные принципы, используемые в учебно-тренировочных занятиях по ОФП.
6. 4 основные базовые упражнения в силовой тренировке.
7. Основные методы воспитания общей выносливости.
8. Какое значение имеет гибкость для жизнедеятельности человека.
9. Основное назначение беговых упражнений.
10. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
11. Какими упражнениями можно определить уровень развития ловкости у человека.

12. Чем отличается ходьба от бега.
13. Назовите составляющие компоненты физического качества быстроты.
14. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
15. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
16. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
17. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
18. Как оценить уровень развития гибкости.
19. Что такое статические упражнения. Приведите пример.
20. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
21. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
22. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
23. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
24. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
25. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
26. В каких формах проявляется быстрота человека.
27. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.
28. Перечислите основные формы проявления гибкости.
29. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
30. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

### 5.3.2. Example questions for control work Special Medical Group (SMG)

1. Main goals and objectives of general physical training.
2. Basic physical qualities of a person, define one of them at your discretion.
3. Fixed physical equipment.
4. What factors determine a person's physical development.
5. Basic principles used in general physical fitness training sessions.
6. 4 basic exercises in strength training.
7. Basic methods of developing general endurance.
8. What is the importance of flexibility for human life.
9. The main purpose of running exercises.
10. What happens to muscle and bone tissue under the influence of physical activity.
11. What exercises can be used to determine the level of dexterity development in a person.
12. What is the difference between walking and running.
13. Name the components of the physical quality of speed.
14. Which physical qualities (abilities) of a person are genetically dependent, and which are trainable. What position does the quality of "strength" occupy?
15. What physical qualities are best developed by means of physical education during childhood and adolescence.
16. What types of control for those involved in physical education and sports do you know. Give a basic brief description of each.

17. The most important and accessible for self-assessment indicators of self-control during physical education and sports.
18. How to assess the level of development of flexibility.
19. What are static exercises. Give an example.
20. List the factors that must be considered when drawing up plans for independent physical education (dosing of load and intensity).
21. Before you start classes, you need to follow seven basic recommendations, what they are.
22. What sports best develop endurance?
23. Describe “cyclic” and “acyclic” exercises.
24. Which training aids are suitable for lovers of recreational running from the entire arsenal of middle- and long-distance runners.
25. List the main muscle groups that require constant strength training. Plan for self-study.
26. In what forms does human speed manifest itself?
27. What exercises can be used to develop coordination of movements.
28. List the main forms of flexibility.
29. Sports. Classification of sports. Features of practicing an individual sport or system of physical exercises.
30. Fundamentals of general and special physical training in the system of physical education. Sports training.

### 5.3.3. Промежуточная аттестация (зачет) основной группы

**Тестирование уровня физической подготовленности на основании ВСК ГТО для основной группы (4 любых теста на выбор)**

#### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2. Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	7	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	27	20
3. Тесты на общую выносливость: Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	14.20	15.30
Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин)	22	25	26	28	30
4. Тесты на прыгучесть: Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	150	130
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0

7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	12	10
------------------------------------------------	----	----	----	----	----

**Мужчины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4
Бег 60(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2. Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	24	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	43	25	21	17	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	28	33	37	22
3. Тесты на общую выносливость: Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
Кросс на 3 км по пересеченной м	17.30	18.30	19.15	20.30	22
4. Тесты на прыгучесть: Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	195	180
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,4	8,9
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+4	0
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	30	25

**5.3.4. Промежуточная аттестация (зачет) подготовительной группы**

**Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой для подготовительной группы и СМГ**

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного выполнения упражнения
1	Приседания	Кол-во повторений — 20 Кол-во подходов — 4		Полные приседания в медленном темпе

2	Присед на одной ноге	Кол-во повторений — 30 Кол-во подходов — 3		Сложное упражнение, можно выполнять с опорой на стенку
3	Отведение ноги назад	Кол-во повторений — 20 раз на каждую ногу Кол-во подходов — 3		Голова не опускается, выполнять медленно
4	Выпады	Кол-во повторений — 20 на каждую ногу Кол-во подходов — 4		Спина строго вертикально, избегать наклона вперед
5	Присед с выпрыгиванием	Кол-во повторений — 20 Кол-во подходов — 4		Выпрыгивание из полного приседа строго вверх!
6	Скручивание лежа на пресс.	Количество повторений -20 раз за подход Кол-во подходов — 3		Руки за головой в замок, не расцеплять
7	Подъем ног лежа на пресс.	Количество повторений -20 раз за подход Кол-во подходов — 3		Ноги описывают ровный круг

8	Планка.	Время — 30-40 сек Кол-во подходов — 4		Туловище на одной прямой
9	Отжимание с колен	Количество повторений -12 раз за подход Кол-во подходов — 3		Выполнять медленно туловище не сгибать в ТЗБ суставах
””				
15				

### 5.3.5. Промежуточная аттестация (зачет) специальной медицинской группы здоровья, имеющих освобождение от физической нагрузки

**Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы здоровья имеющих освобождение от физической нагрузки (тема выбирается преподавателем):**

#### Общая физическая подготовка

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости.
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием.
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

#### Гимнастика (шейпинг и фитнес-аэробика)

1. История возникновения и развития шейпинга.
2. Шейпинг, систематический подход к здоровью и красоте девушек.
3. Шейпинг, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
4. Шейпинг и его виды для разных возрастных категорий женщин.
5. Самостоятельные занятия шейпингом: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
6. Основы регулирования массы тела.
7. Фитнес-аэробика как средство развития основных физических качеств
8. Аэробика и ее разновидности.
9. История развития фитнес-аэробики.
10. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.
11. Студенческие соревнования по фитнес-аэробике.

#### Легкая атлетика

1. История возникновения и развития.
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
3. Легкая атлетика в студенческом спорте.
4. Гладкий бег, как средство развития выносливости.
5. Развитие быстроты.
6. Марафон история и современность.

### **5.3.6. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки**

#### **1. Физическая культура — это:**

- a) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- b) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- c) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

**2. Основным средством физического воспитания являются:**

- a) физические упражнения;
- b) оздоровительные силы природы;
- c) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

**3. Спорт (в широком понимании) – это:**

- a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

**4. Максимальное потребление кислорода – это:**

- a) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- b) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- c) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

**5. Гомеостаз – это:**

- a) приспособление функций организма к окружающей среде;
- b) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- c) постоянство внутренней среды организма человека;

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- a) принцип доступности и индивидуализации;
- b) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- c) принцип последовательности;

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- a) эластичностью;
- b) растяжкой;
- c) гибкостью;

**8. Одной из задач ОФП является:**

- a) достижение высоких спортивных результатов;
- b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии;
- c) всестороннее и гармоничное развитие человека

**9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- a) состояние окружающей среды;
- b) генетика человека;
- c) образ жизни;

**10. К основному признаку здоровья относится:**

- a) максимальный уровень развития физических качеств;
- b) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- c) совершенное телосложение;

**11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) быстрота;

**12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- a) 90 уд/мин.
- b) 120 уд/мин.
- c) 160 уд/мин

**13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- a) интенсивная физическая нагрузка
- b) сочетание работы с активным отдыхом
- c) тренировочные занятия играми, единоборствами

**14. Физические качества – это:**

- a) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- b) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- c) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

**15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- a) Двигательной реакцией;
- b) Скоростными способностями;
- c) Скоростно-силовыми способностями.

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- a) Гибкость;
- b) Быстроту;
- c) Координацию;
- d) Ловкость.

**17. К основным физическим качествам относятся:**

- a) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- b) Бег, прыжки, метания;
- c) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- d) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**18. Физическое упражнение – это:**

- a) Один из методов физического воспитания;
- b) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- c) Основное средство физического воспитания;
- d) Методический приём обучения двигательным действиям.

**19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- a) 42км 195м;
- b) 32км 195м;
- c) 50км 195м;
- d) 43км 195м.

**20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

- a) Массаж сердца;
- b) Дать нашатырный спирт;
- c) Искусственное дыхание;
- d) Вызвать врача.

**5.3.6. Example tasks for testing (for the preparatory group and SMG)****1. Physical culture is:**

- a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities;
- b) restoration of health through physical rehabilitation;
- c) the pedagogical process aimed at teaching motor actions and developing physical qualities;

**2. The main means of physical education are:**

- a) physical exercise;
- b) healing powers of nature;
- c) exercise machines, weights, dumbbells, barbells, balls;

**3. Sport (in a broad sense) is:**

- a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills, as well as the transfer of special physical knowledge;
- b) a type of social practice of people aimed at improving the health of the human body and developing its physical abilities;
- c) competitive activity itself, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity;

**4. Maximum oxygen consumption is:**

- a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute during extremely intense muscular work;
- b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute;
- c) the amount of oxygen required by the body to ensure vital processes under various conditions of rest or work in one minute;

**5. Homeostasis is:**

- a) adaptation of body functions to the environment;

- b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body;
- c) constancy of the internal environment of the human body;

**6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?**

- a) the principle of accessibility and individualization;
- b) the principle of systematic alternation of loads and rest;
- c) the principle of consistency;

**7. The ability to perform movements with large amplitude is called:**

- a) elasticity;
- b) stretching;
- c) flexibility;

**8. One of the tasks of the general physical training is:**

- a) achieving high sports results;
- b) mastery of motor skills and abilities that meet the specifics of the chosen sport or specific profession
- c) comprehensive and harmonious human development

**9. Which of the factors determining health risk weighs most:**

- a) state of the environment;
- b) human genetics;
- c) lifestyle;

**10. The main sign of health includes:**

- a) maximum level of development of physical qualities;
- b) good adaptability of the body to external living conditions;
- c) perfect physique;

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**6.1. Список источников и литературы**

**Литература**

*Основная*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

*Дополнительная*

1. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>.

2. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович]; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114>.

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru/> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

## 6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения учебных занятий по дисциплине требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион для бега и спортивных игр.

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница, ворота для мини-футбола, стационарные уличные тренажеры, электронный тир.

Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки, степ – платформы, ролл-маты для занятий акробатикой, черлидингом и единоборствами, ружья для электронного тира, диски для фрисби.

Для проведения занятий по шахматам: шахматные доски с фигурами, аудитория оборудованная столами и стульями.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале, на открытых уличных площадках, в учебных аудиториях.

Материально-техническое обеспечение обучающихся группы СМГ: компьютерный класс, выход в Интернет, программное обеспечение (ПО)

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security

## 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Основными формами образовательного процесса при реализации Элективных дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием

дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

#### **Часть 1: Методико-практическая**

Тема 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований.
2. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований.
3. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.
4. Правила соревнований по различным видам спорта.
5. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта.
6. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований по различным видам спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Подготовить необходимую экипировку для занятий избранным видом спорта.
2. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
3. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности.

## Часть 2. Учебно-тренировочная

### Тема 2. Легкая атлетика.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.
2. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
3. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).
4. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.
5. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.
6. Спортивная ходьба.

#### Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлетов.

Основная часть занятия: беговые упражнения, прыжковые упражнения различной интенсивности. Бег со старта и на отрезках с различной скоростью. Спортивная ходьба. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

#### Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс специальных упражнений легкоатлетов.

### 3.Тема: Гимнастика.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
2. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)
5. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и

производственной гимнастики. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

4. Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук и туловища.
4. Упражнения для воспитания физических качеств.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений ОФП для восстановления после напряженной умственной работы.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на воспитание физических качеств.

Основная часть занятия: Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на воспитание физических качеств. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы :

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Составить комплекс ОРУ для воспитания физических качеств.
3. Проверьте, какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить. Какие нормативы для вас особенно трудные.

5. Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие силы

Основная часть занятия: изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных видах спорта. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Упражнения для воспитания силы, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс ОРУ для развития силы
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц ног.

6.Тема: Подвижные и спортивные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
2. Эстафеты, тематические игры.
3. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
4. Подвижные игры направленные на воспитание физических качеств.
5. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.
6. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
7. Использование спортивных игр для совершенствования физических качеств.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Подвижные игры направленные на воспитание быстроты, с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Эстафеты, тематические игры. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы :

1. Определите, какие из подвижных игр наиболее привлекательны для вас.
2. Составьте комплекс ОРУ с малыми теннисными мячами.
3. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают подвижные и спортивные игры.
4. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
5. Составить комплекс ОРУ с мячами.

Зачет. Зачеты проводятся на последнем занятии 1.2.3.4.5.6. семестра.

Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная

работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий выполненных по заданию преподавателя.

Практические задания:

Сдача итоговых контрольных нормативов для студентов основной группы здоровья.

## 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см. [https://liber.rsuh.ru/ru/student\\_work](https://liber.rsuh.ru/ru/student_work)

## 9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

\_\_\_ семестр 20\_\_\_ / 20\_\_\_ уч.г.

1 Число / неделя	2 Вид занятия / упражнения	3 Время / количество раз	4 Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроени е	Сон	Самочувствие
			До занятий	После занятий			
1 неделя	Пилатес	1 ч.	64	116	хор	удов	хор
17.03	Вид упражнения	6 раз x 2 подхода	70	120	хор	хор	хор

### Измеряемые объективные данные самоконтроля

- Вес – 1 раз в неделю
- Рост – 1 раз в год
- Температура тела – измеряется по самочувствию
- Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4, 20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

### Субъективные данные самоконтроля

#### Настроение

- Хорошее. Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
- Удовлетворительное. Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
- Неудовлетворительное. Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях

#### Самочувствие

- Хорошее. Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
- Удовлетворительное. Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
- Неудовлетворительное. Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

#### Сон

- Хороший. Глубокий, крепкий, ≥8ч. Чувство бодрости, прилив сил.
- Удовлетворительный. Глубокий, крепкий, <8ч. Чувство недосыпа.
- Неудовлетворительный. Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

#### 9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной группе. Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями).

Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

- Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.
- Упражнение 2. Общеразвивающее упражнение (ОРУ) – 15 мин
- Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15 мин
- Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м
- Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове

следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперед, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплеть пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперед, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперед, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперед-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и

нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями вверх, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью вверх. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

*Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно*

*тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.*

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе.

Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

# ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся умения использовать на практике разнообразные средства и методы общей физической подготовки и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

#### Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p><i>Знать:</i> научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;</p> <p><i>Уметь:</i> квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p><i>Владеть:</i> знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений</p>

	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p><i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;          принципы планирования физической и умственной нагрузки  <i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  <i>Владеть:</i> методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента;          особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;          общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания  <i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов  <i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Спортивные игры» относится к блоку «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса физической культуры, а также дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
---------	---------------------	------------------

1	Практические занятия	16
2	Практические занятия	18
3	Практические занятия	22
4	Практические занятия	22
5	Практические занятия	18
6	Практические занятия	16
Всего:		112

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 216 академических часов.

## 2. Discipline structure

The total labor intensity of the discipline is 328 academic hours.

The scope of the discipline in the form of contact work of students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions during training sessions:

Semester	Type of training sessions	Hours
1	Practical	16
2	Practical	18
3	Practical	22
4	Practical	22
5	Practical	18
6	Practical	16
Total:		112

The scope of the discipline (module) in the form of independent work of students is 216 academic hours.

## 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
<b>1 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения

			турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
3.		Гимнастика.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.
4.		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.
<b>2 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы

			проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
			<b>Волейбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. <b>Баскетбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. <b>Футбол, Мини-футбол.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. <b>Бадминтон.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. <b>Настольный теннис.</b> Правила игры. Техника безопасности игры.

			<b>Шахматы (для студентов СМГ).</b> Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации). Методы тренировки в шахматах. Правила и особенности проведения шахматных мероприятий. Шахматная нотация.
<b>3 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
3.		Гимнастика.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
4.		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения

5.	Атлетическая гимнастика.	<p>для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.	Подвижные и спортивные игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для спортивных игр, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, Мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p>

			<p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b> Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p>
<b>4 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.	<p>Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p>
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге.</p>

			Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.		Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп

		<p>мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и</p>

			ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры. <b>Шахматы.</b> Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.
<b>5 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам легкой атлетике. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
3.		Гимнастика.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для

		<p>коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p>
4.	Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>
5.	Атлетическая гимнастика.	<p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.	Подвижные и Спортивные и игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней</p>

			<p>частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b> Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p>
<b>6 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по

			<p>командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.</p>
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.</p>
3.		Гимнастика	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p>

4	Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p>
5.	Атлетическая гимнастика.	<p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p><b>Волейбол.</b> Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол, мини-футбол.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на</p>

			<p>площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Алтимат фрисби.</b> Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p><b>Шахматы.</b> Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Discipline content

№	Discipline section	Topic	Content
<b>1<sup>st</sup> semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-

			Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, attention exercises, hanging and supporting exercises, exercises at the gymnastic wall.
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. A circular training method for developing physical qualities with dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Outdoor games with and without a ball, games for team interaction. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess.
<b>2<sup>nd</sup> semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.

2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. Combination of gymnastic and acrobatic elements
4		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. A circular training method for developing physical qualities with dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules. Basketball. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Football, Futsal. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules. Badminton. Rules of the game. Game safety precautions. Table tennis. Rules of the game. Game safety precautions. Chess (for SMG students). Familiarization with the rules of chess FIDE (World Chess Federation). Chess training methods. Rules and features of chess events. Chess notation.
<b>3<sup>rd</sup> semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators

			during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Methods of mastering effective skills and abilities during accelerated training in various types of athletics. Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, attention exercises, hanging and supporting exercises, exercises at the gymnastic wall. Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).
4.		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases.
5.		Athletic gymnastics.	Athletic gymnastics: work on simulators solves the problems of figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, and improves the regulation of muscle tone. Builds absolute and relative strength of selected muscle groups. Circular training method for development, dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for sports games, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Starting position - stances, movements, passing, serving, attacking blow, receiving the ball from below with both hands, receiving the ball with one hand followed by an attack and rolling to the side, on the hip and back, receiving the ball with one hand while falling forward and then sliding on the chest - stomach, blocking, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules.

			<p>Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Snatching and knocking out (methods of mastering the ball), defensive technique - interception. Techniques used against a throw, covering, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules.</p> <p>Football, Futsal. Hitting a flying ball with the middle part of the leg lift, head impacts on the spot and in a jump, stopping the ball with the foot, chest, tackling the ball, deceptive movements, goalkeeper playing technique, defensive tactics, attacking tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules.</p> <p>Badminton. Exercises to strengthen the hand. How to hold a racket. Study of basic technical techniques (stances, striking technique, serve, overhead kick, low and side kick, protection against impacts, movement on the court). Game techniques. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Table tennis. Learning the grip, juggling the ball, simulating cuts to the left and right, rolls to the right and left. Improving cuts and rolls on the table in various directions and combinations, mastering right and left serves without rotation; mastering left and right cuts, serves with complex rotation. Improving rolls on the right and left in trimming. Studying movement in a game setting on a moving ball. These are various exercises with the ball, with a partner throwing balls under attack, etc. Elements of movement. Performing a technical technique with simultaneous technique and tactics of play in game exercises and counting games. Familiarization with movement without a ball. Studying the movement of the legs, torso and arms with a racket. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Ultimate Frisbee. Training in the rules of the game of flying disc, techniques for performing game techniques in attack and defense, tactics of playing flying disc. The history of the emergence and evolution of the development of flying disc as a sport. Learn different ways to throw and catch a frisbee. Movements, interceptions, blocking. Game safety precautions.</p> <p>Chess. Studying the history of the development of chess; FIDE (World Chess Federation) chess rules; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation; Chess clock and time control; Comparative value of pieces and pawns; Phases of a chess game: opening, middlegame, endgame; Tactical techniques and classification of chess combinations; Basics of chess endings; Strategic techniques and methods of playing in the middlegame; Classification of chess openings; Fundamentals of sports training methods in chess; Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
<b>4<sup>th</sup> semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for

			competitions in team sports (football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Running exercises. Special runner exercises to improve the technique of arm and leg movements. Running technique from high and low starts. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises for a runner to develop leg muscle strength, joint mobility, coordination, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Training to pass the baton. Relay race 4x200 m. Running distances of 2000 m (w) and 3000 m (m). Improving long-distance running technique. Training in tactics for passing the distance. Exercises to develop endurance in steady running. Exercises to restore normal condition after heavy physical exertion. Special jumper exercises to develop strength, coordination, flexibility, and jumping endurance. Jumping exercises. Standing long jump, triple jump, quadruple jump. Running long jump. Jumping from various positions.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Studying acrobatic exercises: somersaults, flips, stances. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus.
4		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, jump ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with elements of Martial Arts. Martial arts: self-insurance techniques, prone and standing fighting techniques, training grappling. Outdoor games such as "Strength and Dexterity", "Wrestling of Horsemen", "Fighting Two Against

		Two”, etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering belay techniques. Self-control when practicing martial arts. Stretching exercises. Development of complex conditioned movements. Rules for competitions in one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety precautions during martial arts.
5.	Athletic gymnastics.	Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, agility, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for successful mastery of technique in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for body correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Education of absolute and relative strength of selected muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at the comprehensive development of physical qualities. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.	Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions. Volleyball. Starting position - stances, movements, passing, serving, attacking blow, receiving the ball from below with both hands, receiving the ball with one hand followed by an attack and rolling to the side, on the hip and back, receiving the ball with one hand while falling forward and then sliding on the chest - stomach, blocking, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules. Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Snatching and knocking out (methods of mastering the ball), defensive technique - interception. Techniques used against a throw, covering, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules. Football, futsal. Hitting a flying ball with the middle part of the leg lift, head impacts on the spot and in a jump, stopping the ball with the foot, chest, tackling the ball, deceptive movements, goalkeeper playing technique, defensive tactics, attacking tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules. Badminton. Exercises to strengthen the hand. How to hold a racket. Study of basic technical techniques (stances, striking technique, serve, overhead kick, low and side kick, protection against impacts, movement on the court). Game techniques. Rules of the game. Game safety precautions. Table tennis. Learning the grip, juggling the ball, simulating cuts to the left and right, rolls to the right and left. Improving cuts and rolls on the table in various directions and combinations, mastering right and left serves without rotation; mastering left and right cuts, serves with complex rotation. Improving rolls on the right and left in trimming. Studying movement in a game setting on a moving ball. These are various exercises with the ball, with a partner throwing balls

			<p>under attack, etc. Elements of movement. Performing a technical technique with simultaneous technique and tactics of play in game exercises and counting games.</p> <p>Familiarization with movement without a ball. Studying the movement of the legs, torso and arms with a racket. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Ultimate Frisbee. Training in the rules of the game of flying disc, techniques for performing game techniques in attack and defense, tactics of playing flying disc. The history of the emergence and evolution of the development of flying disc as a sport. Learn different ways to throw and catch a frisbee.</p> <p>Movements, interceptions, blocking. Game safety precautions.</p> <p>Chess. Studying the history of the development of chess; FIDE (World Chess Federation) chess rules; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation; Chess clock and time control; Comparative value of pieces and pawns; Phases of a chess game: opening, middlegame, endgame; Tactical techniques and classification of chess combinations; Basics of chess endings; Strategic techniques and methods of playing in the middlegame; Classification of chess openings; Fundamentals of sports training methods in chess; Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
<b>5<sup>th</sup> semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	<p>Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports.</p> <p>Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.</p>
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	<p>Methods of mastering effective skills and abilities during accelerated training in various types of athletics. Teaching the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in the basic techniques of running for medium and long distances (high start, even running of the distance, finishing). Teaching the technique of long jumps from a running start and from a standing position. Cross-country training, features of cross-country running. Race walking.</p>
3.		Gymnastics.	<p>Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial</p>

		gymnastics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Studying acrobatic exercises: somersaults, flips, stances. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus.
4.	General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement.
5.	Athletic gymnastics.	General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases
6.	Outdoor and sports games.	<p>Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games.</p> <p>The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions.</p> <p>Volleyball. Starting position - stances, movements, passing, serving, attacking blow, receiving the ball from below with both hands, receiving the ball with one hand followed by an attack and rolling to the side, on the hip and back, receiving the ball with one hand while falling forward and then sliding on the chest - stomach, blocking, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules.</p> <p>Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Snatching and knocking out (methods of mastering the ball), defensive technique - interception. Techniques used against a throw, covering, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules.</p> <p>Football, futsal. Hitting a flying ball with the middle part of the leg lift, head impacts on the spot and in a jump, stopping the ball with the foot, chest, tackling the ball, deceptive movements, goalkeeper playing technique, defensive tactics, attacking tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules.</p> <p>Badminton. Exercises to strengthen the hand. How to hold a racket. Study of basic technical techniques (stances, striking technique, serve, overhead kick, low and side kick, protection against impacts, movement on the court). Game techniques. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Table tennis. Learning the grip, juggling the ball, simulating cuts to the left and right, rolls to the right and left. Improving cuts and rolls on the table in various directions and combinations, mastering right and left serves without rotation;</p>

			<p>mastering left and right cuts, serves with complex rotation. Improving rolls on the right and left in trimming. Studying movement in a game setting on a moving ball. These are various exercises with the ball, with a partner throwing balls under attack, etc. Elements of movement. Performing a technical technique with simultaneous technique and tactics of play in game exercises and counting games.</p> <p>Familiarization with movement without a ball. Studying the movement of the legs, torso and arms with a racket. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Ultimate Frisbee. Training in the rules of the game of flying disc, techniques for performing game techniques in attack and defense, tactics of playing flying disc. The history of the emergence and evolution of the development of flying disc as a sport. Learn different ways to throw and catch a frisbee. Movements, interceptions, blocking. Game safety precautions.</p> <p>Chess. Studying the history of the development of chess; FIDE (World Chess Federation) chess rules; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation; Chess clock and time control; Comparative value of pieces and pawns; Phases of a chess game: opening, middlegame, endgame; Tactical techniques and classification of chess combinations; Basics of chess endings; Strategic techniques and methods of playing in the middlegame; Classification of chess openings; Fundamentals of sports training methods in chess; Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
<b>6<sup>th</sup> semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	<p>Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.</p>
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	<p>Running exercises. Special runner exercises to improve the technique of arm and leg movements. Running technique from high and low starts. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises for a runner to develop leg muscle strength, joint mobility, coordination, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Training to pass the baton. Relay race 4x200 m. Running distances of 2000 m (w) and 3000 m (m). Improving long-distance running technique. Training in tactics for passing the distance. Exercises to develop endurance in steady running. Exercises to restore normal condition after heavy physical exertion. Special jumper</p>

			exercises to develop strength, coordination, flexibility, and jumping endurance. Jumping exercises. Standing long jump, triple jump, quadruple jump. Running long jump. Jumping from various positions.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Exercises for vision correction. Sets of exercises for introductory and industrial gymnastics. Jumps alternating on two legs, legs apart and together, apart and crossed, on one leg moving forward, backward and to the side. A combination of gymnastic and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude leg swings, exercises for the abdominal muscles, push-ups while lying down - performed four times in a row. Exercises to develop strength abilities of the rectus and oblique abdominal muscles, spinal muscles, hip extensor muscles, forearm muscles. Studying acrobatic exercises: somersaults, flips, stances. Somersaults forward and backward, falling into a prone position, flips forward, backward, to the side, lifting with a kip from the shoulder blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity, development of active and passive flexibility. Exercises to develop coordination abilities and the vestibular apparatus.
4		General physical preparation.	Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, jump ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with elements of Martial Arts. Martial arts: self-insurance techniques, prone and standing fighting techniques, training grappling. Outdoor games such as "Strength and Dexterity", "Wrestling of Horsemen", "Fighting Two Against Two", etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering belay techniques. Self-control when practicing martial arts. Stretching exercises. Development of complex conditioned movements. Rules for competitions in one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety precautions during martial arts.
5.		Athletic gymnastics.	Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, agility, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for successful mastery of technique in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for body correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Education of absolute and relative strength of selected muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at the comprehensive development of physical qualities. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization

		<p>with the simplest elements, and for some types of tactical actions.</p> <p>Volleyball. Starting position - stances, movements, passing, serving, attacking blow, receiving the ball from below with both hands, receiving the ball with one hand followed by an attack and rolling to the side, on the hip and back, receiving the ball with one hand while falling forward and then sliding on the chest - stomach, blocking, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified volleyball rules. Play by the rules.</p> <p>Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throwing the ball into the basket (from a standstill, in motion, by jumping). Snatching and knocking out (methods of mastering the ball), defensive technique - interception. Techniques used against a throw, covering, attack tactics, defensive tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Game according to simplified basketball rules. Play by the rules.</p> <p>Football, futsal. Hitting a flying ball with the middle part of the leg lift, head impacts on the spot and in a jump, stopping the ball with the foot, chest, tackling the ball, deceptive movements, goalkeeper playing technique, defensive tactics, attacking tactics. Rules of the game. Game safety precautions. Playing according to simplified rules on sites of different sizes. Play by the rules.</p> <p>Badminton. Exercises to strengthen the hand. How to hold a racket. Study of basic technical techniques (stances, striking technique, serve, overhead kick, low and side kick, protection against impacts, movement on the court). Game techniques. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Table tennis. Learning the grip, juggling the ball, simulating cuts to the left and right, rolls to the right and left. Improving cuts and rolls on the table in various directions and combinations, mastering right and left serves without rotation; mastering left and right cuts, serves with complex rotation. Improving rolls on the right and left in trimming. Studying movement in a game setting on a moving ball. These are various exercises with the ball, with a partner throwing balls under attack, etc. Elements of movement. Performing a technical technique with simultaneous technique and tactics of play in game exercises and counting games.</p> <p>Familiarization with movement without a ball. Studying the movement of the legs, torso and arms with a racket. Rules of the game. Game safety precautions.</p> <p>Ultimate Frisbee. Training in the rules of the game of flying disc, techniques for performing game techniques in attack and defense, tactics of playing flying disc. The history of the emergence and evolution of the development of flying disc as a sport. Learn different ways to throw and catch a frisbee. Movements, interceptions, blocking. Game safety precautions.</p> <p>Chess. Studying the history of the development of chess; FIDE (World Chess Federation) chess rules; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation; Chess clock and time control; Comparative value of pieces and pawns; Phases of a chess game: opening, middlegame, endgame; Tactical techniques and classification of chess combinations; Basics of chess endings; Strategic techniques and methods of playing in the middlegame; Classification of chess openings; Fundamentals of sports training methods in chess; Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Часть 1. Методико-практическая	Практические занятия	Техника безопасности формирования и закрепления умений и навыков при освоении физических упражнений. Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Практические занятия	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта. Выполнение контрольных заданий и упражнений Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
		Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты, на портале РГГУ в личных кабинетах учащихся.

Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

##### Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности 4 теста по выбору/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса упражнений, выполнение норм ВСК ГТО ведение дневника самоконтроля / спортивная деятельность (участие в соревнованиях).		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

##### Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности в доступных упражнениях (4 упражнения по выбору)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка индивидуального комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса доступных индивидуальных		40 баллов

упражнений, выполнение доступных норм ВСК ГТО, ведение дневника самоконтроля	
Итого за семестр	100 баллов

### Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	40 баллов
Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях: шахматы, городки, дартс) / Выполнение контрольной работы по составлению индивидуальных комплексов доступных упражнений (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование		40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82			C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5. Evaluation of the Learning Outcomes

### 5.1. Evaluation system

#### Main group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness 4 optional tests/sports activity (participation in competitions)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test)		40

Preparing a set of physical exercises for independent training, performing a set of exercises, fulfilling the standards of the Higher Sports Complex of the GTO, keeping a self-control diary / sports activity (participation in competitions).	
<b>Total for the semester</b>	<b>100 points</b>

### Preparatory group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness in the available exercises (4 exercises to choose from)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparing an individual set of physical exercises for independent training, performing a set of available individual exercises, fulfilling the available standards of the GTO GSC, keeping a self-control diary		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

### Special Medical Group (SMG)

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Implementation of the practical training program taking into account medical indications / Practical training notes (in case of complete exemption from physical activity)	5	40
Carrying out available control exercises, sports activities (participation in competitions: chess, gorodki, darts) / Carrying out control work on compiling individual sets of available exercises (in case of complete release from physical activity)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparation of a set of exercises for independent physical education/ Abstract/ Testing		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

The total result obtained is converted into the traditional rating scale and into the rating scale of the European Credit Transfer System (hereinafter – ECTS) in accordance with Table:

100-point scale	Traditional scale		ECTS scale
95 – 100	excellent	credited	A
83 – 94			B
68 – 82	good		C
56 – 67	satisfactory		D
50 – 55			E
20 – 49	unsatisfactory	fail	FX

### 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет высокий уровень физической подготовленности, выполняет требования нормативов ГТО, соответствующей возрастной ступени.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся имеет хороший уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет удовлетворительный уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет неопределённый уровень физической подготовленности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## 5.2. Discipline Rating Criteria

Scores / ECTS Scale	Discipline Grade	Criteria for assessing the results of training by discipline
100-83/ A,B	Credited	<p>It is awarded to the student if he has deeply and firmly mastered the theoretical and practical material and can demonstrate this in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has a high level of physical fitness and meets the requirements of the GTO standards corresponding to the age level.</p> <p>Fluently navigates educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “high” level.</p>
82-68/ C	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows the theoretical and practical material, presents</p>

Scores / ECTS Scale	Discipline Grade	Criteria for assessing the results of training by discipline
C		<p>it competently and essentially in classes and during intermediate certification, without allowing significant inaccuracies.</p> <p>The student has a good level of physical fitness and has the necessary skills and techniques.</p> <p>He is well versed in educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “good” level.</p>
67-50/ D,E	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows theoretical and practical material at a basic level and makes some mistakes when presenting it in class and during intermediate certification.</p> <p>The student has a satisfactory level of physical fitness and has the necessary basic skills and techniques.</p> <p>Demonstrates a sufficient level of knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “sufficient” level.</p>
49-0/ F,FX	Fail	<p>It is given to a student if he does not know theoretical and practical material at a basic level, or makes gross mistakes when presenting it in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has an uncertain level of physical fitness and does not possess the necessary skills and techniques.</p> <p>Demonstrates fragmentary knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>Competencies at the “sufficient” level assigned to the discipline have not been developed.</p>

### 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости обучающихся

#### 5.3.1. Тестирование определения физической подготовленности для основной группы

**Контрольные упражнения для оценки ловкости (специальной подготовленности) и задания для студентов основной группы здоровья по видам спорта (по выбору)**

#### Мини-футбол

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 20 метров с ведением мяча (сек)	5 сек	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
2.	Удар по мячу ногой на точность из разных точек (из 5 )	5	4	3	2	1
3.	Жонглирование мячом (раз)	25	20	15	10	5
4.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10	12	14	17	20

#### Волейбол

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,	4 из 5

	2	
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3 из 5
3.	Приём мяча с подачи в зону 3	3 из 5
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8 из 10
5.	Нападающий удар в прыжке с передачи из 2, 4 зон в пределы площадки	8 из 10

**Баскетбол:**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Штрафной бросок.	6 из 10
2.	Бросок в движении	7 из 10
3.	Передача мяча в стену за 30 секунд	20 раз
4.	Ведение мяча змейкой 2x15 м	9 сек
5.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	8,5 сек

**Бадминтон:**

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель (точность)
1	Подача в определенную зону	4 из 5
2	Прием подачи в передней зоне	4 из 5
3	Прием подачи в задней зоне	4 из 5
4	Высокий удар	3 из 5
5	Укороченный удар	3 из 5

**Фрисби:**

Упражнение	5	4	3	2	1
Бросок диска на дальность (м)	>60	50	40	30	20
Бросок диска на точность в цель на 10 м – 10 бросков, раз	10	8	6	4	2

**Спортивная деятельность:**

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ. Межфакультетская эстафета РГГУ. Участие в университетских соревнованиях	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании

			официального протокола соревнований
Гонка ГТО Московские, региональные, всероссийские соревнования	Участник	от 20 до 40	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	до 50	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	10	Приравнивается к практическим занятиям

### 5.3 Evaluation tools (materials) for ongoing monitoring of progress, intermediate certification of students in the discipline.

#### 5.3.1. Testing the definition of physical fitness for the main group

##### Sports activities RSUH

Event	Student status	Points	Note
Sports Festival of the Russian State University for the Humanities. Interfaculty relay race of the Russian State University for the Humanities. Participation in university competitions	Participant	10–20	Points are awarded to the student for participation in each type of competition, additional points are awarded for prizes. Based on the official competition protocol
GTO race Moscow, regional, all-Russian competitions	Participant	20–40	Depending on occupied places. Number of competition days
TRP forums and testing (conducted by third parties)	Participant	≥20	Depending on occupied places. Number of competition days
Events held by various student (youth) sports organizations	Participant	10–25	Depending on the level, significance and duration of the event
Attracting RSUH students to non-sports events and social projects	Participant	5	Based on an official call and order from the RSUH
	Volunteer	5	
Participation in regional, all-Russian, international competitions	Participant	≤50	Depending on occupied places. Number of competition days
Visiting sports sections of the Russian State University for the Humanities	Participant	10	Equates to practical training

### 5.3.2. Вопросы текущего контроля к контрольным работам по теме «Спортивные игры» (для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки):

#### Мини – футбол

1. Мини-футбол правила и особенности игры.
2. Разновидности футбола сравнительный анализ.
3. История развития мини-футбола в России.
4. Основные технико-тактические особенности мини-футбол.
5. Студенческие соревнования по мини-футболу.
6. Российский мини-футбол история выступления сборных команд на международной арене.
7. Мини-футбол как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Особенности игры вратаря в мини-футболе.
10. Мини-футбол в любительском спорте.

#### Волейбол

1. Классификация техники и тактики игры в волейбол.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Разновидности волейбола.
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях.
5. Волейбол в Олимпийском движении.
6. Студенческие соревнования по волейболу.
7. Волейбол, как разновидность массового спорта.
8. Классификация двигательной активности во время игры в волейбол.

#### Баскетбол

1. Классификация техники и тактики игры в баскетбол
2. История возникновения и развития баскетбола
3. Разновидности баскетбола
4. История выступления сборных команд России на международных соревнованиях
5. Баскетбол на олимпийских играх.
6. Студенческие соревнования по баскетболу
7. Баскетбол, как разновидность массового спорта
8. Классификация двигательной активности во время игры в баскетбол
9. Различия европейского и североамериканского баскетбола.

#### Настольный теннис

1. Настольный теннис правила игры
2. настольный теннис история возникновения и становления игры
3. История развития настольного тенниса в России
4. классификация техники и тактики настольного тенниса
5. Студенческие соревнования по настольному теннису
6. Настольный теннис на олимпиадах
7. Настольный теннис, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

#### Бадминтон

1. Бадминтон правила игры.
2. Бадминтон история возникновения и становления игры
3. История развития бадминтона в России

4. Классификация техники и тактически бадминтона.
5. Студенческие соревнования по бадминтону.
6. Бадминтон на Олимпийских играх.
7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

### **Фрисби (флаинг диск)**

1. Фрисби правила игры.
2. Фрисби история возникновения и становления игры
3. Классификация техники и тактически фрисби.
4. Студенческие соревнования по фрисби.
5. Фрисби, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.

### **5.3.2. Example questions for control work Special Medical Group (SMG)**

#### **Mini football**

1. Mini-football rules and features of the game.
2. Varieties of football comparative analysis.
3. History of the development of mini-football in Russia.
4. Basic technical and tactical features of mini-football.
5. Student mini-football competitions.
6. Russian mini-football - the history of the performance of national teams in the international arena.
7. Mini-football as a means of physical education and regulation of a person's psycho-emotional and functional state.
8. Selection of sports and exercises for active recreation.
9. Features of the goalkeeper's game in mini-football.
10. Mini-football in amateur sports.

#### **Volleyball**

1. Classification of techniques and tactics of playing volleyball.
2. History of the emergence and development of volleyball.
3. Varieties of volleyball.
4. History of the performance of Russian national teams at international competitions.
5. Volleyball in the Olympic movement.
6. Student volleyball competitions.
7. Volleyball as a type of mass sport.
8. Classification of motor activity during a game of volleyball.

#### **Basketball**

1. Classification of techniques and tactics of playing basketball
2. History of the emergence and development of basketball
3. Varieties of basketball
4. History of the performance of Russian national teams at international competitions
5. Basketball at the Olympic Games.
6. Student basketball competitions
7. Basketball as a type of mass sport
8. Classification of motor activity during a game of basketball
9. Differences between European and North American basketball.

#### **Table tennis**

1. Table tennis game rules
2. table tennis history of the emergence and development of the game
3. History of the development of table tennis in Russia
4. classification of table tennis technique and tactics
5. Student table tennis competitions
6. Table tennis at the Olympics
7. Table tennis as a means of physical education and regulation of a person's psycho-emotional and functional state.
8. Selection of sports and exercises for active recreation.

### **Badminton**

1. Badminton game rules.
2. Badminton history of the emergence and development of the game
3. History of the development of badminton in Russia
4. Classification of badminton technique and tactics.
5. Student badminton competitions.
6. Badminton at the Olympic Games.
7. Badminton as a means of physical education and regulation of a person's psycho-emotional and functional state.
8. Classification of motor activity during the game of badminton.

### **Frisbee (flying disc)**

1. Frisbee game rules.
2. Frisbee history of the emergence and development of the game
3. Classification of Frisbee techniques and tactics.
4. Student Frisbee competitions.
5. Frisbee as a means of physical education and regulation of the psycho-emotional and functional state of a person.

### **5.3.3. Промежуточная аттестация (зачет) основной группы**

**Тестирование уровня физической подготовленности на основании ВСК ГТО для основной группы (4 любых теста на выбор)**

#### **Женщины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2.Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	7	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	27	20
3.Тесты на общую выносливость: Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	14.20	15.30
Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин)	22	25	26	28	30
4.Тесты на прыгучесть:	195	180	170	150	130

Прыжки в длину с места (см)					
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
7. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	12	10

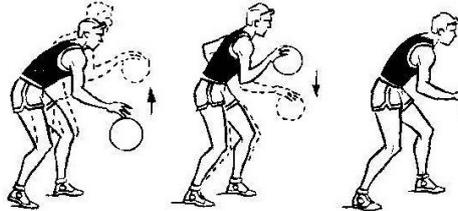
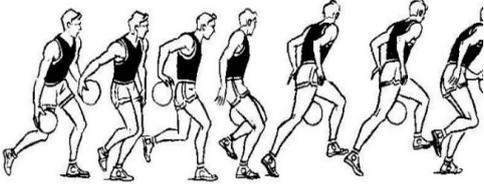
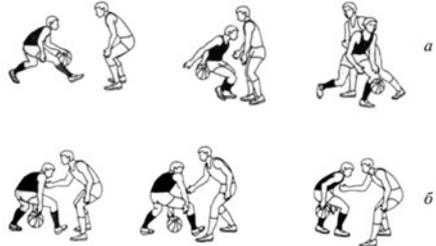
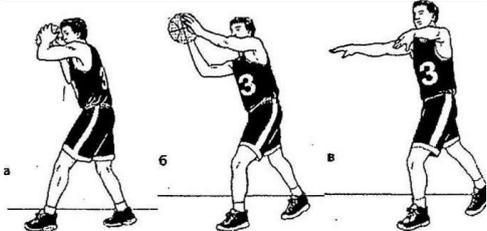
**Мужчины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4
Бег 60(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2. Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	24	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	43	25	21	17	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	28	33	37	22
3. Тесты на общую выносливость: Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	17.30	18.30	19.15	20.30	22
4. Тесты на прыгучесть: Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	195	180
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,4	8,9
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+4	0
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	30	25

**5.3.4. Промежуточная аттестация (зачет) подготовительной группы**

**Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой для подготовительной группы и СМГ**

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного
---	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------

				выполнения упражнения
1	Техника высокого ведения мяча	10 мин.		Стараться вести мяч без зрительного контроля
2	Ведение мяча с переводом за спину	15 мин.		Сложное упражнение, попытаться выполнить его хотя бы на 5 попытках из 10
3	Способы обводки соперника с переводом мяча	10 мин.		Внимание на мяч, защита без нарушений
4	Баскетбольный пас	10 мин.		Пас передавать точно в руки партнеру.
»»				
15				

### 5.3.5. Промежуточная аттестация (зачет) специальной медицинской группы здоровья, имеющих освобождение от физической нагрузки

**Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы здоровья имеющих освобождение от физической нагрузки (тема выбирается преподавателем):**

1. Спортивные игры – основные тенденции развития и популярности.
2. Спортивные игры как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования (на примере одного вида спортивных игр).
3. Профилактика травматизма в спортивных играх.
4. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Самостоятельные занятия спортивными играми: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
6. Самоконтроль при самостоятельных занятиях спортивными играми.
7. Классификация спортивных игр и их влияние на воспитание физических качеств.
8. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
9. Социальные функции спорта (на примере командных игровых видов спорта).

10. Выбор игровых видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности игровыми упражнениями.
12. Использование спортивных игр для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
13. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
14. Функциональная реакция отдельных структур организма в различных игровых видах спорта.
15. Выбор игровых видов спорта и упражнений для активного отдыха.

### **5.3.5. Interim certification (test) of a special medical health group with exemption from physical activity**

**Example topics of essays for students of a special medical health group who are exempt from physical activity (the topic is chosen by the teacher):**

1. Sports games - the main trends in development and popularity.
2. Sports games as a means of preserving and strengthening the health of students, their physical and sports improvement (using the example of one type of sports games).
3. Prevention of injuries in sports games.
4. Natural and hygienic factors as means of physical education and methods of their application.
5. Independent training in sports games: forms, content, planning the volume and intensity of activities.
6. Self-control when playing sports on your own.
7. Classification of sports games and their influence on the development of physical qualities.
8. The role and importance of physical education in preventing diseases, promoting health, and maintaining creative activity.
9. Social functions of sport (using the example of team sports).
10. Selection of team sports and exercises to increase the functional capabilities of the body.
11. Performance. Fatigue. Restoring performance with gaming exercises.
12. The use of sports games to regulate the psycho-emotional and functional state of students.
13. Adaptation of the body is the physiological basis of functional and motor improvement of a person.
14. Functional reaction of individual body structures in various team sports.
15. Selection of team sports and exercises for active recreation.

### **5.3.6. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки**

#### **1. Физическая культура — это:**

- a) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- b) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- c) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

#### **2. Основным средством физического воспитания являются:**

- a) физические упражнения;
- b) оздоровительные силы природы;

- с) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

**3. Спорт (в широком понимании) – это:**

- а) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- б) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- с) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

**4. Максимальное потребление кислорода – это:**

- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- б) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- с) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

**5. Гомеостаз – это:**

- а) приспособление функций организма к окружающей среде;
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- с) постоянство внутренней среды организма человека;

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- а) принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- с) принцип последовательности;

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) растяжкой;
- с) гибкостью;

**8. Одной из задач ОФП является:**

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- с) всестороннее и гармоничное развитие человека

**9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- а) состояние окружающей среды;
- б) генетика человека;
- с) образ жизни;

**10. К основному признаку здоровья относится:**

- а) максимальный уровень развития физических качеств;
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- с) совершенное телосложение;

**11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) быстрота;

**12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- a) 90 уд/мин.
- b) 120 уд/мин.
- c) 160 уд/мин

**13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- a) интенсивная физическая нагрузка
- b) сочетание работы с активным отдыхом
- c) тренировочные занятия играми, единоборствами

**14. Физические качества – это:**

- a) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- b) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- c) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

**15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- a) Двигательной реакцией;
- b) Скоростными способностями;
- c) Скоростно-силовыми способностями.

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- a) Гибкость;
- b) Быстроту;
- c) Координацию;
- d) Ловкость.

**17. К основным физическим качествам относятся:**

- a) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- b) Бег, прыжки, метания;
- c) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- d) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**18. Физическое упражнение – это:**

- a) Один из методов физического воспитания;
- b) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- c) Основное средство физического воспитания;
- d) Методический приём обучения двигательным действиям.

**19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- a) 42км 195м;
- b) 32км 195м;

- c) 50км 195м;
- d) 43км 195м.

**20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

- a) Массаж сердца;
- b) Дать нашатырный спирт;
- c) Искусственное дыхание;
- d) Вызвать врача.

**5.3.6. Example tasks for testing (for the preparatory group and SMG)**

**1. Physical culture is:**

- a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities;
- b) restoration of health through physical rehabilitation;
- c) the pedagogical process aimed at teaching motor actions and developing physical qualities;

**2. The main means of physical education are:**

- a) physical exercise;
- b) healing powers of nature;
- c) exercise machines, weights, dumbbells, barbells, balls;

**3. Sport (in a broad sense) is:**

- a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills, as well as the transfer of special physical knowledge;
- b) a type of social practice of people aimed at improving the health of the human body and developing its physical abilities;
- c) competitive activity itself, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity;

**4. Maximum oxygen consumption is:**

- a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute during extremely intense muscular work;
- b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute;
- c) the amount of oxygen required by the body to ensure vital processes under various conditions of rest or work in one minute;

**5. Homeostasis is:**

- a) adaptation of body functions to the environment;
- b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body;
- c) constancy of the internal environment of the human body;

**6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?**

- a) the principle of accessibility and individualization;
- b) the principle of systematic alternation of loads and rest;
- c) the principle of consistency;

**7. The ability to perform movements with large amplitude is called:**

- a) elasticity;
- b) stretching;
- c) flexibility;

**8. One of the tasks of the general physical training is:**

- a) achieving high sports results;
- b) mastery of motor skills and abilities that meet the specifics of the chosen sport or specific profession
- c) comprehensive and harmonious human development

**9. Which of the factors determining health risk weighs most:**

- a) state of the environment;
- b) human genetics;
- c) lifestyle;

**10. The main sign of health includes:**

- a) maximum level of development of physical qualities;
- b) good adaptability of the body to external living conditions;
- c) perfect physique;

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**6.1. Список источников и литературы**

**Литература**

*Основная*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

*Дополнительная*

3. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>.
4. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114>.

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»

2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru/> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

### **6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для материально-технического обеспечения учебных занятий по дисциплине требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион для бега и спортивных игр.

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница, ворота для мини-футбола, стационарные уличные тренажеры, электронный тир.

Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки, степ – платформы, ролл-маты для занятий акробатикой, черлидингом и единоборствами, ружья для электронного тира, диски для frisби.

Для проведения занятий по шахматам: шахматные доски с фигурами, аудитория, оборудованная столами и стульями.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале, на открытых уличных площадках, в учебных аудиториях.

Материально-техническое обеспечение обучающегося группы СМГ: компьютерный класс, выход в Интернет, программное обеспечение (ПО)

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Основными формами образовательного процесса при реализации Элективных дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

#### **Часть 1. Методико-практическая**

#### **Тема 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований.
2. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований.
3. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных игровых видах спорта.
4. Правила соревнований по различным игровым видам спорта.
5. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным игровым видам спорта.
6. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований по различным игровым видам спорта.

##### **Практические задания:**

1. Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, а также вовремя проведения спортивных игр.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

##### **Задание для самостоятельной работы:**

1. Подготовить необходимую экипировку для занятий избранным игровым видом спорта.
2. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
3. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности и подходящий для выбранного вида спортивных игр.

#### **Часть 2. Учебно-тренировочная**

##### **Тема 2. Легкая атлетика.**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики, как основа для подготовки к спортивным играм.
2. Кроссовая подготовка спортсменов в игровых видах спорта, особенности бега по пересеченной местности.
3. Использование средств и методов легкой атлетики при построении тренировочного процесса в игровых видах спорта.

##### **Практические задания:**

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлетов.

Основная часть занятия: беговые упражнения, прыжковые упражнения различной интенсивности. Бег со старта и на отрезках с различной скоростью. Спортивная ходьба. Упражнения для специальной физической подготовки в избранном игровом виде спорта.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.

2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для подготовки к избранному игровому виду спорта.

3. Составить комплекс специальных разминочных легкоатлетических упражнений для избранного игрового вида спорта.

3.Тема: Гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Использование гимнастических упражнений для разминки перед тренировкой (игрой) в игровых видах спорта.

2. Использование гимнастических упражнений для восстановления после физической нагрузки в игровых видах спорта.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) при построении тренировочного процесса в игровых видах спорта. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, стрейчинг. ОРУ с применением спортивного инвентаря.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для разминки перед тренировкой игровых видах спорта.

2.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений для восстановления после физической нагрузки в игровых видах спорта.

4.Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.

2. Общая физическая подготовка (ОФП), как основа специальной физической подготовки в игровых видах спорта.

3. Упражнения для воспитания физических качеств, для улучшения показателей в избранном игровом виде спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на воспитание физических качеств.

Основная часть занятия: Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Круговая тренировка с использованием упражнений общей и специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для подготовки к выполнению специальных физических упражнений в избранном игровом виде спорта.
2. Составить комплекс ОРУ для разминки в избранном игровом виде спорта.
3. Проверьте, какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить. Какие из нормативов используются в избранном виде спорта.

5. Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика в системе подготовки спортсмена в игровых видах спорта.
2. Упражнения с отягощениями на различных этапах подготовки в игровых видах спорта
3. Упражнения на тренажерах, как часть комплексного подхода в общей и специальной физической подготовки в избранном игровом виде спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие силы

Основная часть занятия: изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных игровых видах спорта. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП для избранного игрового вида спорта.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс для развития силы в различных игровых видах спорта.
2. Разработайте индивидуальный комплекс специальных силовых упражнений для верхнего плечевого пояса в избранном игровом виде спорта
3. Разработайте индивидуальный комплекс специальных силовых упражнений для туловища в избранном игровом виде спорта.
4. Разработайте индивидуальный комплекс специальных силовых упражнений для ног в избранном игровом виде спорта.

6. Тема: Подвижные и спортивные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
2. Эстафеты с применением элементов спортивных игр, тематические игры.
3. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по игровым видам спорта, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
4. Подвижные игры направленные на воспитание специальных физических качеств.
5. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.

6. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Подвижные игры направленные на воспитание быстроты, с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Эстафеты, тематические игры. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Определите, какие из подвижных и спортивных игр наиболее привлекательны для вас.
2. Составьте комплекс ОРУ со спортивным инвентарем.
3. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают подвижные и спортивные игры.
4. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
5. Составить комплекс ОРУ для избранного вида спортивных игр.

Спортивные игры:

### **Футбол, мини-футбол**

1. Основы технической подготовки в футболе (контроль мяча, остановка, ведение, обводка, передача и т.д.)
2. Основы тактической подготовки в футболе (игровые схемы, игровые амплуа, действия игроков в различных ситуациях)
- 3.. Особенности игры футбольного вратаря
4. Особенности перемещений в футболе (техника перемещений для игроков различных амплуа)
5. Разновидности футбола, особенности правил, технико-тактических действий.
6. Упражнения для моделирования различных игровых ситуаций, двусторонние игры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка футболиста.

Основная часть занятия: Передачи в парах, отработка действий в обороне, атаке, удары по воротам, двусторонние игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки футболиста.
2. Определите особенности технико-тактических действий игроков разных амплуа.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки техники владения мячом.

### **Волейбол**

1. Основы технической подготовки в волейболе (передача, нападающий удар, подача и т.д.)
2. Основы тактической подготовки в волейболе (расстановка, игровые амплуа, действия игроков в различных ситуациях)
3. Особенности игры в защите (перемещения, расстановка, прием мяча и т.д.)
4. Особенности игры в нападении (расстановка, передачи, нападающий удар и т.д.)
5. Разновидности волейбола, особенности правил, технико-тактических действий.
6. Упражнения для моделирования различных игровых ситуаций, двусторонние игры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка волейболиста.

Основная часть занятия: Передачи в парах сверху, прием мяча снизу, отработка нападающего удара, отработка подачи, двусторонние игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки волейболиста.
2. Определите особенности технико-тактических действий игроков разных амплуа.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки техники передач.

### **Баскетбол**

1. Основы технической подготовки в баскетболе (контроль мяча, ведение, обводка, передача и т.д.)

2. Основы тактической подготовки в баскетболе (игровые схемы, игровые амплуа, действия игроков в различных ситуациях)

3. Особенности игры в защите (перемещения, расстановка, отбор мяча и т.д.)

4. Особенности игры в нападении (расстановка, передачи, броски с различной дистанции и т.д.)

5. Разновидности баскетбола, особенности правил, технико-тактических действий.

6. Упражнения для моделирования различных игровых ситуаций, двусторонние игры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка баскетболиста.

Основная часть занятия: Передачи в парах, броски в кольцо с разных дистанций, отработка действий в обороне, атаке, двусторонние игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки баскетболиста.
2. Определите особенности технико-тактических действий игроков разных амплуа.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки техники броска с разных дистанций.

### **Бадминтон**

1. Основы техники игры в бадминтон (способы хвата ракетки, основные стойки и перемещения игрока и т.д.)

2. Разновидности бадминтона, особенности правил, технико-тактических действий.

3. Изучение и совершенствование основных ударов в бадминтоне.

4. Изучение и совершенствование основных типов подач в бадминтоне.

5. Основы тактики игры в бадминтон (действия в атаке, защите)

6. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка бадминтониста.

Основная часть занятия: Жонглирование воланом, отработка подачи, основных ударов в бадминтоне, атакующего удара, сеточного удара, двусторонние игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки бадминтониста.
2. Определить основные приемы и методы совершенствования ударов в бадминтоне.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки специальной техники перемещения бадминтониста.

### **Настольный теннис**

1. Основы техники игры в настольный теннис (способы хвата ракетки, основные стойки и перемещения игрока и т.д.)

2. Разновидности настольного тенниса, особенности правил, технико-тактических действий.

3. Изучение и совершенствование основных ударов в настольном теннисе.

4. Изучение и совершенствование основных типов подач в настольном теннисе.

5. Основы тактики игры в настольный теннис (действия в атаке, защите)

6. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка игрока в настольный теннис.

Основная часть занятия: Отработка подачи, отработка ударов слева, справа, отработка атакующих ударов, отработка техники игры в обороне, двусторонние игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки теннисиста.

2. Определить основные приемы и методы совершенствования атакующих ударов в настольном теннисе.

3. Составьте комплекс упражнений для отработки специальной техники перемещения теннисиста.

### **Фрисби**

1. Разновидности игр с фрисби (летающим диском)

2. Изучение и совершенствование техники обращения с фрисби (передача и ловля)

3. Тактика игры в алтимат фрисби.

4. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка футболиста.

Основная часть занятия: Передачи в парах, отработка действий в обороне, атаке, двусторонние игры.

Заклучительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, стрейчинг, восстановление психоэмоционального состояния организма.

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки.

2. Определите особенности технико-тактических действий игроков в атаке и обороне.

3. Составьте комплекс упражнений для отработки техники передач на разные дистанции.

### **Шахматы**

1. Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации);

2. Методы тренировки в шахматах;

3. Правила и особенности проведения шахматных мероприятий;

4. Шахматная нотация;

5. Шахматные часы и контроль времени;

6. Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль;

7. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций;

8. Основы шахматных окончаний;

9. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье;

10. Классификация шахматных дебютов;

11. Основы методики спортивной подготовки в шахматах;

12. Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.

Практические задания:

Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.

Подготовительная часть занятия: Изучение фаз шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль.

Заключительная часть занятия: Подведение итогов занятия.

1. Определите особенности тактических действий игроков в атаке и обороне.
2. Сравните ценность фигур и пешек.
3. Определите эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.
4. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.

## 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см. [https://liber.rsuh.ru/ru/student\\_work](https://liber.rsuh.ru/ru/student_work)

## 9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

\_\_\_ семестр 20\_\_\_ / 20\_\_\_ уч.г.

1	2	3	4				
			Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроение	Сон	Самочувствие
До занятий	После занятий						
1 неделя	Пилатес	1 ч.	64	116	хор	удов	хор
17.03	Вид упражнения	6 раз x 2 подхода	70	120	хор	хор	хор

### Измеряемые объективные данные самоконтроля

- Вес – 1 раз в неделю
- Рост – 1 раз в год
- Температура тела – измеряется по самочувствию
- Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4, 20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

### Субъективные данные самоконтроля

#### Настроение

- Хорошее. Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
- Удовлетворительное. Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
- Неудовлетворительное. Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях

#### Самочувствие

- Хорошее. Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
- Удовлетворительное. Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
- Неудовлетворительное. Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

### Сон

- Хороший. Глубокий, крепкий,  $\geq 8$ ч. Чувство бодрости, прилив сил.
- Удовлетворительный. Глубокий, крепкий,  $< 8$ ч. Чувство недосыпа.
- Неудовлетворительный. Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

## 9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8–12 человек в одной группе. Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями).

Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

- Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.
- Упражнение 2. Общеразвивающее упражнение (ОРУ) – 15 мин
- Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15 мин
- Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м
- Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть

обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперед, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперед, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперед, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперед-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до

тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

*Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.*

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе.

Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводятся за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только

за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями.

# ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины (модуля): формирование у обучающихся умения использовать на практике разнообразные средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

#### Задачи дисциплины:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;	<p><i>Знать:</i> научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;</p> <p><i>Уметь:</i> квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p><i>Владеть:</i> знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений</p>

	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<p><i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</p> <p>принципы планирования физической и умственной нагрузки</p> <p><i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><i>Владеть:</i> методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</p>
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента;</p> <p>особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</p> <p>общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания</p> <p><i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов</p> <p><i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура» относится к блоку «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса физической культуры, а также дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
---------	---------------------	------------------

1	Практические занятия	16
2	Практические занятия	18
3	Практические занятия	22
4	Практические занятия	22
5	Практические занятия	18
6	Практические занятия	16
Всего:		112

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 216 академических часов.

## 2. Discipline structure

The total labor intensity of the discipline is 328 academic hours.

The scope of the discipline in the form of contact work of students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions during training sessions:

Semester	Type of training sessions	Hours
1	Practical	16
2	Practical	18
3	Practical	22
4	Practical	22
5	Practical	18
6	Practical	16
Total:		112

The scope of the discipline (module) in the form of independent work of students is 216 academic hours.

## 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
<b>1 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров:

			круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, шахматы. Подвижные и спортивные игры адаптированы для занимающихся в соответствии с медицинскими ограничениями.
<b>2 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

			упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
<b>3 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.

6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
<b>4 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
<b>5 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и

		занятий и соревнований в базовых видах спорта.	соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
<b>6 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в базовых видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований.

			Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся). Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.

### 3. Discipline content

№	Discipline section	Topic	Content
<b>1st semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics.	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4.		General physical	General development exercises (GDE) in accordance with

		preparation.	medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Outdoor games with and without a ball, games for team interaction. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, Frisbee, chess. Outdoor and sports games are adapted for those involved in accordance with medical restrictions.
<b>2nd semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4.		General physical preparation.	General developmental exercises in accordance with medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Game safety precautions. Chess: Introduction to the FIDE (World Chess Federation) rules of chess; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.
<b>3rd semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account

			weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics.	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4.		General physical preparation.	General development exercises (GDE) in accordance with medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Game safety precautions. Chess: Introduction to the FIDE (World Chess Federation) rules of chess; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.
<b>4th semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4.		General physical preparation.	General development exercises (GDE) in accordance with medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of

			exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Game safety precautions. Chess: Introduction to the FIDE (World Chess Federation) rules of chess; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.
<b>5th semester</b>			
1	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of conducting educational and training sessions and competitions in team sports.	Requirements for sports grounds during educational and training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics.	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics.	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4.		General physical preparation.	General development exercises (GDE) in accordance with medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Game safety precautions. Chess: Introduction to the FIDE (World Chess Federation) rules of chess; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.
<b>6th semester</b>			
1.	Part 1. Methodological and practical	Safety precautions and features of developing physical qualities during educational and training sessions and competitions in team sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothing and footwear for students during training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during educational and training sessions aimed at developing physical qualities. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in strength sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Rules for competitions in team sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual team sports (table tennis, badminton, chess). Rules for athletics competitions. Rules of competition in non-Olympic sports. The concept of the competition calendar. Various tournament systems: round-robin, Olympic, Swiss system. Opening ceremony of the competition. Schedule, tournament grid of

			competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping records of competitions, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (cross-country races, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Educational and training	Athletics	Perform L/A exercises in accordance with medical restrictions.
3.		Gymnastics	Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention. Joint and breathing exercises.
4		General physical preparation.	General development exercises (GDE) in accordance with medical restrictions. (Exercises in pairs, with weights, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes, hoops, etc.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, medicine balls, strength exercises on individual parts of the body. (All types of exercises in accordance with medical restrictions for those involved). Safety precautions when exercising with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Game safety precautions. Chess: Introduction to the FIDE (World Chess Federation) rules of chess; Chess training methods; Rules and features of chess events; Chess notation.

#### 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Часть 1. Методико-практическая	Практические занятия	Техника безопасности формирования и закрепления умений и навыков при освоении физических упражнений. Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Практические занятия	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта. Выполнение контрольных заданий и упражнений Возможно проведение контактной работы с обучающимися посредством дистанционных технологий.
		Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты, на портале РГГУ в личных кабинетах учащихся.

Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
<i>Текущий контроль:</i>		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности 4 теста по выбору/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	5	20 баллов
<i>Промежуточная аттестация</i> – зачет (К зачету допускаются студенты набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса упражнений, выполнение норм ВСК ГТО ведение		40 баллов

дневника самоконтроля / спортивная деятельность (участие в соревнованиях).	
<b>Итого за семестр</b>	100 баллов

### Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
<i>Текущий контроль:</i>		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности в доступных упражнениях (4 упражнения по выбору)	5 баллов	20 баллов
<i>Промежуточная аттестация – зачет</i> (К зачету допускаются студенты набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка индивидуального комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, выполнение комплекса доступных индивидуальных упражнений, , выполнение доступных норм ВСК ГТО, ведение дневника самоконтроля		40 баллов
<b>Итого за семестр</b>		100 баллов

### Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
<i>Текущий контроль:</i>		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	40 баллов
Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях: шахматы, городки, дартс) / Выполнение контрольной работы по составлению индивидуальных комплексов доступных упражнений(в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	20 баллов
<i>Промежуточная аттестация – зачет</i> (К зачету допускаются студенты набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов) Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование		40 баллов
<b>Итого за семестр</b>		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67			D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5. Evaluation of the Learning Outcomes

### 5.1. Evaluation system

#### Main group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness 4 optional tests/sports activity (participation in competitions)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparing a set of physical exercises for independent training, performing a set of exercises, fulfilling the standards of the Higher Sports Complex of the GTO, keeping a self-control diary / sports activity (participation in competitions).		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

#### Preparatory group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Completing the practical training program, control exercises and assignments	5	40
Assessment of the level of physical fitness in the available exercises (4 exercises to choose from)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparing an individual set of physical exercises for independent training, performing a set of available individual exercises, fulfilling the available standards of the GTO GSC, keeping a self-control diary		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

#### Special Medical Group (SMG)

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Implementation of the practical training program taking into account medical indications / Practical training notes (in case of complete exemption from physical activity)	5	40
Carrying out available control exercises, sports activities (participation in competitions: chess, gorodki, darts) / Carrying out control work on compiling individual sets of available exercises (in case of complete release from physical activity)	5	20
Interim certification - test (students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to take the test) Preparation of a set of exercises for independent physical education/ Abstract/ Testing		40
<b>Total for the semester</b>		<b>100 points</b>

The total result obtained is converted into the traditional rating scale and into the rating scale of the European Credit Transfer System (hereinafter – ECTS) in accordance with Table:

100-point scale	Traditional scale		ECTS scale
95 – 100	excellent	credited	A
83 – 94			B
68 – 82	good		C
56 – 67	satisfactory		D
50 – 55			E
20 – 49	unsatisfactory	fail	FX

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет высокий уровень физической подготовленности, выполняет требования нормативов ГТО, соответствующей возрастной ступени.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся имеет хороший уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	удовлетво- рительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет удовлетворительный уровень физической подготовленности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся имеет неопределённый уровень физической подготовленности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## 5.2. Discipline Rating Criteria

Scores / ECTS Scale	Discipline Grade	Criteria for assessing the results of training by discipline
100-83/ A,B	Credited	<p>It is awarded to the student if he has deeply and firmly mastered the theoretical and practical material and can demonstrate this in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has a high level of physical fitness and meets the requirements of the GTO standards corresponding to the age level.</p> <p>Fluently navigates educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “high” level.</p>
82-68/ C	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows the theoretical and practical material, presents it competently and essentially in classes and during intermediate certification, without allowing significant inaccuracies.</p> <p>The student has a good level of physical fitness and has the necessary skills and techniques.</p> <p>He is well versed in educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “good” level.</p>
67-50/ D,E	Credited	<p>It is awarded to the student if he knows theoretical and practical material at a basic level and makes some mistakes when presenting it in class and during intermediate certification.</p> <p>The student has a satisfactory level of physical fitness and has the necessary basic skills and techniques.</p> <p>Demonstrates a sufficient level of knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “sufficient” level.</p>
49-0/ F,FX	Fail	<p>It is given to a student if he does not know theoretical and practical material at a basic level, or makes gross mistakes when presenting it in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student has an uncertain level of physical fitness and does not possess the necessary skills and techniques.</p> <p>Demonstrates fragmentary knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>Competencies at the “sufficient” level assigned to the discipline have not been developed.</p>

## 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 5.3.1. Примерные вопросы к контрольным работам

1. Основные цели и задачи ОФП.
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные средства ОФП.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Основные принципы, используемые в учебно-тренировочных занятиях по ОФП.
6. 4 основные базовые упражнения в силовой тренировке.
7. Основные методы воспитания общей выносливости.
8. Какое значение имеет гибкость для жизнедеятельности человека.
9. Основное назначение беговых упражнений.

10. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
11. Какими упражнениями можно определить уровень развития ловкости у человека.
12. Чем отличается ходьба от бега.
13. Назовите составляющие компоненты физического качества быстроты.
14. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
15. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
16. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
17. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
18. Как оценить уровень развития гибкости.
19. Что такое статические упражнения. Приведите пример.
20. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
21. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
22. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
23. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
24. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
25. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
26. В каких формах проявляется быстрота человека.
27. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.
28. Перечислите основные формы проявления гибкости.
29. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
30. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

### **5.3 Evaluation tools (materials) for ongoing monitoring of progress, intermediate certification of students in the discipline.**

#### **5.3.1. Example questions for control work**

1. Main goals and objectives of general physical training.
2. Basic physical qualities of a person, define one of them at your discretion.
3. Fixed physical equipment.
4. What factors determine a person's physical development.
5. Basic principles used in general physical fitness training sessions.
6. 4 basic exercises in strength training.
7. Basic methods of developing general endurance.
8. What is the importance of flexibility for human life.
9. The main purpose of running exercises.
10. What happens to muscle and bone tissue under the influence of physical activity.
11. What exercises can be used to determine the level of dexterity development in a person.
12. What is the difference between walking and running.
13. Name the components of the physical quality of speed.
14. Which physical qualities (abilities) of a person are genetically dependent, and which are trainable. What position does the quality of "strength" occupy?

15. What physical qualities are best developed by means of physical education during childhood and adolescence.
16. What types of control for those involved in physical education and sports do you know. Give a basic brief description of each.
17. The most important and accessible for self-assessment indicators of self-control during physical education and sports.
18. How to assess the level of development of flexibility.
19. What are static exercises. Give an example.
20. List the factors that must be taken into account when drawing up plans for independent physical education (dosing of load and intensity).
21. Before you start classes, you need to follow seven basic recommendations, what they are.
22. What sports best develop endurance?
23. Describe “cyclic” and “acyclic” exercises.
24. Which training aids are suitable for lovers of recreational running from the entire arsenal of middle and long distance runners.
25. List the main muscle groups that require constant strength training. Make a plan for self-study.
26. In what forms does human speed manifest itself?
27. What exercises can be used to develop coordination of movements.
28. List the main forms of flexibility.
29. Sports. Classification of sports. Features of practicing an individual sport or system of physical exercises.
30. Fundamentals of general and special physical training in the system of physical education. Sports training.

### 5.3.2. Контрольные упражнения и задания текущего контроля по видам спорта (выполняются в соответствии с ограничениями по медицинским показаниям)

№	Содержание требований (вид испытаний) для подготовительной и СМГ	Качественный показатель
1.	Комплекс адаптированных упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов
2.	Комплекс адаптированных упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов
3.	Комплекс адаптированных упражнений на гибкость - 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов
4.	Комбинированный комплекс адаптированных упражнений на все группы мышц 10 упражнений.	От 0 до 5 баллов

#### Спортивная деятельность:

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ. Межфакультетская эстафета РГГУ. Участие в университетских соревнованиях	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований
Гонка ГТО Московские, региональные, всероссийские соревнования	Участник	от 20 до 40	В зависимости от занятых мест. Количество соревновательных дней
Форумы ГТО и	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест.

тестирование (проводимые сторонними организациями)			Количества соревновательных дней
Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	до 50	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	10	Приравнивается к практическим занятиям

### 5.3.2. Control exercises and ongoing control tasks for sports (performed in accordance with restrictions for medical reasons)

№	Contents of requirements (type of tests) for preparatory and SMG	Qualitative indicator
1.	A set of adapted exercises for the upper body: abs, back, arms, chest and neck 10 exercises.	From 0 to 5 points
2.	A set of adapted exercises for the lower body: legs, hips, buttocks 10 exercises.	From 0 to 5 points
3.	A set of adapted flexibility exercises - 10 exercises.	From 0 to 5 points
4.	A combined set of adapted exercises for all muscle groups, 10 exercises.	From 0 to 5 points

### Sports activities RSUH

Event	Student status	Points	Note
Sports Festival of the Russian State University for the Humanities. Interfaculty relay race of the Russian State University for the Humanities. Participation in university competitions	Participant	10–20	Points are awarded to the student for participation in each type of competition, additional points are awarded for prizes. Based on the official competition protocol
GTO race Moscow, regional, all-Russian competitions	Participant	20–40	Depending on occupied places. Number of competition days
TRP forums and testing (conducted by third parties)	Participant	≥20	Depending on occupied places. Number of competition days
Events held by various student (youth) sports organizations	Participant	10–25	Depending on the level, significance and duration of the event
Attracting RSUH students to non-sports events and social projects	Participant	5	Based on an official call and order from the RSUH
	Volunteer	5	
Participation in regional, all-Russian, international competitions	Participant	≤50	Depending on occupied places. Number of competition days

Visiting sports sections of the Russian State University for the Humanities	Participant	10	Equates to practical training
-----------------------------------------------------------------------------	-------------	----	-------------------------------

### 5.3.3. Примерная тематика рефератов для студентов имеющих освобождение от физической нагрузки.

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости.
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием.
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

### 5.3.3. Example topics of essays for students who are exempt from physical activity.

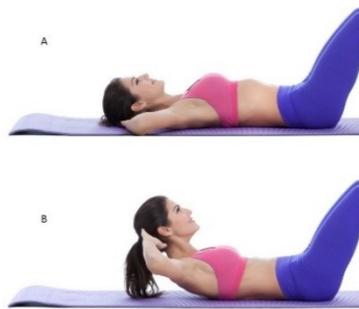
1. Physical culture is part of universal human culture.

2. Physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students, their physical and sports improvement.
3. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture.
4. Natural and hygienic factors as means of physical education and methods of their application.
5. Hypokinesia and physical inactivity: the essence of the negative impact on the human body.
6. Independent physical education classes: forms, content, planning the volume and intensity of classes.
7. Self-control during independent physical education.
8. Characteristics and basics of education of physical qualities (at the student's choice):
  - strength abilities;
  - speed abilities;
  - coordination abilities;
  - endurance;
  - flexibility.
9. Basics of body weight regulation.
10. The role and importance of physical culture in preventing diseases, promoting health, and maintaining creative activity.
11. Methodology of health-improving physical culture for individuals (at the student's choice):
  - overweight (obese);
  - with poor posture;
  - with osteochondrosis;
  - with flat feet.
12. Self-monitoring of physical development and functional state of the body.
13. Cyclic and acyclic types of physical activity.
14. Social functions of sport.
15. Selecting sports and exercises to improve the body's functional capabilities.
16. Selection of sports and exercises for active recreation.
17. The human body as a single self-developing and self-regulating biological system.
18. Performance. Fatigue. Restoring performance.
19. Means of physical education and regulation of the psycho-emotional and functional state of students.
20. Adaptation of the body is the physiological basis of functional and motor improvement of a person.
21. Functional response of individual structures of the body to physical activity.
22. Socio-biological foundations of physical culture and sports. The influence of factors on the vital functions of the body (natural, environmental, social).

#### **5.3.4. Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой**

*(для подготовительной группы и СМГ)*

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного выполнения упражнения

1	Приседания	Кол-во повторений — 20 Кол-во подходов — 4		Полные приседания в медленном темпе
2	Присед на одной ноге	Кол-во повторений — 30 Кол-во подходов — 3		Сложное упражнение, можно выполнять с опорой на стенку
3	Отведение ноги назад	Кол-во повторений — 20 раз на каждую ногу Кол-во подходов — 3		Голова не опускается, выполнять медленно
4	Выпады	Кол-во повторений — 20 на каждую ногу Кол-во подходов — 4		Спина строго вертикально, избегать наклона вперед
5	Присед с выпрыгиванием	Кол-во повторений — 20 Кол-во подходов — 4		Выпрыгивание из полного приседа строго вверх!
6	Скручивание лежа на пресс.	Количество повторений -20 раз за подход Кол-во подходов — 3		Руки за головой в замок, не расцеплять

7	Подъем ног лежа на пресс.	Количество повторений -20 раз за подход Кол-во подходов — 3		Ноги описывают ровный круг
8	Планка.	Время — 30-40 сек Кол-во подходов — 4		Туловище на одной прямой
9	Отжимание с колен	Количество повторений -12 раз за подход Кол-во подходов — 3		Выполнять медленно туловище не сгибать в ТЗБ суставах
””				
15				

### 5.3.5. Примерные вопросы к тесту для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки

#### 1. Физическая культура — это:

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

#### 2. Основным средством физического воспитания являются:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

#### 3. Спорт (в широком понимании) – это:

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

- b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

**4. Максимальное потребление кислорода – это:**

- a) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- b) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- c) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

**5. Гомеостаз – это:**

- a) приспособление функций организма к окружающей среде;
- b) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- c) постоянство внутренней среды организма человека;

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- a) принцип доступности и индивидуализации;
- b) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- c) принцип последовательности;

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- a) эластичностью;
- b) растяжкой;
- c) гибкостью;

**8. Одной из задач ОФП является:**

- a) достижение высоких спортивных результатов;
- b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- c) всестороннее и гармоничное развитие человека

**9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- a) состояние окружающей среды;
- b) генетика человека;
- c) образ жизни;

**10. К основному признаку здоровья относится:**

- a) максимальный уровень развития физических качеств;
- b) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- c) совершенное телосложение;

**11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) быстрота;

**12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- a) 90 уд/мин.
- b) 120 уд/мин.
- c) 160 уд/мин

**13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- a) интенсивная физическая нагрузка
- b) сочетание работы с активным отдыхом
- c) тренировочные занятия играми, единоборствами

**14. Физические качества – это:**

- a) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- b) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- c) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

**15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- a) Двигательной реакцией;
- b) Скоростными способностями;
- c) Скоростно-силовыми способностями.

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- a) Гибкость;
- b) Быстроту;
- c) Координацию;
- d) Ловкость.

**17. К основным физическим качествам относятся:**

- a) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- b) Бег, прыжки, метания;
- c) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- d) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**18. Физическое упражнение – это:**

- a) Один из методов физического воспитания;
- b) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- c) Основное средство физического воспитания;
- d) Методический приём обучения двигательным действиям.

**19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- a) 42км 195м;
- b) 32км 195м;
- c) 50км 195м;
- d) 43км 195м.

**20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

- a) Массаж сердца;
- b) Дать нашатырный спирт;
- c) Искусственное дыхание;
- d) Вызвать врача.

### 5.3.5. Example tasks for testing (for the preparatory group and SMG)

#### 1. Physical culture is:

- a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities;
- b) restoration of health through physical rehabilitation;
- c) the pedagogical process aimed at teaching motor actions and developing physical qualities;

#### 2. The main means of physical education are:

- a) physical exercise;
- b) healing powers of nature;
- c) exercise machines, weights, dumbbells, barbells, balls;

#### 3. Sport (in a broad sense) is:

- a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills, as well as the transfer of special physical knowledge;
- b) a type of social practice of people aimed at improving the health of the human body and developing its physical abilities;
- c) competitive activity itself, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity;

#### 4. Maximum oxygen consumption is:

- a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute during extremely intense muscular work;
- b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute;
- c) the amount of oxygen required by the body to ensure vital processes under various conditions of rest or work in one minute;

#### 5. Homeostasis is:

- a) adaptation of body functions to the environment;
- b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body;
- c) constancy of the internal environment of the human body;

#### 6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?

- a) the principle of accessibility and individualization;
- b) the principle of systematic alternation of loads and rest;
- c) the principle of consistency;

#### 7. The ability to perform movements with large amplitude is called:

- a) elasticity;
- b) stretching;
- c) flexibility;

**8. One of the tasks of the general physical training is:**

- a) achieving high sports results;
- b) mastery of motor skills and abilities that meet the specifics of the chosen sport or specific profession
- c) comprehensive and harmonious human development

**9. Which of the factors determining health risk weighs most:**

- a) state of the environment;
- b) human genetics;
- c) lifestyle;

**10. The main sign of health includes:**

- a) maximum level of development of physical qualities;
- b) good adaptability of the body to external living conditions;
- c) perfect physique;

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины****6.1. Список источников и литературы****Литература***Основная*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

*Дополнительная*

5. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>.
6. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114>.

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <https://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru/> - РГУФКСИТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

### 6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения учебных занятий по дисциплине требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион для бега и спортивных игр.

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница, ворота для мини-футбола, стационарные уличные тренажеры, электронный тир.

Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки, степ – платформы, ролл-маты для занятий акробатикой, черлидингом и единоборствами, ружья для электронного тира, диски для фрисби.

Для проведения занятий по шахматам: шахматные доски с фигурами, аудитория оборудованная столами и стульями.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале, на открытых уличных площадках, в учебных аудиториях.

Материально-техническое обеспечение обучающихся группы СМГ: компьютерный класс, выход в Интернет, программное обеспечение (ПО)

Состав программного обеспечения:

- Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Security

### 8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Основными формами образовательного процесса при реализации Элективных дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие

средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA SE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

#### **Часть 1: Методико-практическая**

Тема 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований.
2. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований.
3. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.
4. Правила соревнований по различным видам спорта.
5. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта.
6. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований по различным видам спорта.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Подготовить необходимую экипировку для занятий избранным видом спорта.
2. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
3. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности.

#### **Часть 2. Учебно-тренировочная**

Тема 2. Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.
2. Выполнение л/а упражнений в соответствии с медицинскими противопоказаниями.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: ОРУ .

Основная часть занятия: 2. Выполнение л/а упражнений в соответствии с медицинскими противопоказаниями.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально составьте комплекс ОРУ

2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.

3. Тема: Гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).
3. Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: ОРУ адаптивной направленности.

Основная часть занятия: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
3. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

4. Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Комплексы упражнений ОФП для восстановления после напряженной умственной работы.
4. Упражнения для воспитания физических качеств.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ) .

Основная часть занятия: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Специальные упражнения для профилактики заболеваний.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после упражнений, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.

5. Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие силы.

Основная часть занятия: изучение адаптивных комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных видах спорта. Упражнения для воспитания силы, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс ОРУ для развития силы
2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц ног.

6. Тема: Подвижные и спортивные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
2. Эстафеты, тематические игры.
3. Использование подвижных в адаптивной физической культуре, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
4. Подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств.
5. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.
6. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
7. Использование упражнений с элементами спортивных игр в адаптивной физической культуре.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Адаптивные подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия, тематические игры. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

1. Определите, какие из подвижных игр наиболее привлекательны для вас.
2. Составьте комплекс ОРУ с малыми теннисными мячами.
3. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают подвижные или спортивные игры.
4. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
5. Составить комплекс ОРУ с мячами.

Зачет. Зачеты проводятся на последнем занятии 1.2.3.4.5.6. семестра.

Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий, выполненных по заданию преподавателя.

Практические задания:

Сдача контрольных упражнений в соответствии с медицинскими показаниями по группе здоровья.

## 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см. [https://liber.rsuh.ru/ru/student\\_work](https://liber.rsuh.ru/ru/student_work)

## 9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

\_\_\_ семестр 20\_\_\_ / 20\_\_\_ уч.г.

1 Число / неделя	2 Вид занятия / упражнения	3 Время / количество раз	4 Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроени е	Сон	Самочувствие
			До занятий	После занятий			
1 неделя	Пилатес	1 ч.	64	116	хор	удов	хор
17.03	Вид упражнения	6 раз x 2 подхода	70	120	хор	хор	хор

### Измеряемые объективные данные самоконтроля

- Вес – 1 раз в неделю
- Рост – 1 раз в год
- Температура тела – измеряется по самочувствию
- Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4, 20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

### Субъективные данные самоконтроля

#### Настроение

- Хорошее. Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
- Удовлетворительное. Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
- Неудовлетворительное. Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях

#### Самочувствие

- Хорошее. Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
- Удовлетворительное. Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
- Неудовлетворительное. Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

#### Сон

- Хороший. Глубокий, крепкий,  $\geq 8$ ч. Чувство бодрости, прилив сил.
- Удовлетворительный. Глубокий, крепкий,  $< 8$ ч. Чувство недосыпа.
- Неудовлетворительный. Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

## 9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной группе.

Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями).

Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

#### Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

- Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.
- Упражнение 2. Общеразвивающее упражнение (ОРУ) – 15 мин
- Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15 мин
- Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м
- Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

#### Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперед, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперед, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперед, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперед-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов-колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45~ выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на

высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью вверх. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

*Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.*

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели

для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе.

Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

### Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся умения использовать на практике разнообразные средства и методы общей физической подготовки и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

В результате изучения дисциплины студент должен:

*Знать:* научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;

*Уметь:* квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

*Владеть:* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

The purpose of the discipline: the formation of students' ability to use in practice a variety of means and methods of general physical training and sports to maintain and strengthen health, psychophysical readiness for a future profession and the formation of a comprehensively developed personality.

Tasks:

- acquisition of motivational attitudes towards physical culture, attitudes towards a healthy lifestyle, physical self-improvement, the need for regular physical exercises;
- mastering the knowledge of the scientific and biological foundations of physical culture and a healthy lifestyle;
- formation of experience in the creative use of physical culture and sports activities to achieve life and professional success.

As a result of studying the discipline, the student must:

*To Know:* scientific foundations of biology, physiology, theory and methodology of pedagogy and practice of physical culture and a healthy lifestyle, a system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, the development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits by means of physical culture and sports;

*To Be able to:* skill fully apply the acquired skills in their professional and everyday activities, conduct independent physical exercises with a general developmental, professionally applied and health-improving corrective orientation;

*To Own :* knowledge of the biological foundations of physical culture and a healthy lifestyle, methods for determining the dosage of physical activity and the direction of physical exercises.

