МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГАОУ ВО «РГГУ»)

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

43.03.02 Туризм

Код и наименование направления подготовки/специальности

«Международный и национальный туризм (турецкий язык)»

Наименование направленности (профиля)/ специализации

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2025

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
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
№ 5 от 21.11.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка....4
1.1. Цель и задачи дисциплины....4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций....4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы....5
2. Структура дисциплины....6
3. Содержание дисциплины....6
4. Образовательные технологии....17
5. Оценка планируемых результатов обучения....17
5.1. Система оценивания....17
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине....19
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине....19
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....31
6.1. Список источников и литературы....31
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....32
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы....32
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины....32
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....33
9. Методические материалы....34
9.1. Планы практических занятий....34
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ....38
9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий....38
9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....39

Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины....43

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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	*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-корригирующей направленностью; *Владеть:* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической

		нагрузки и направленности физических упражнений
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	*Знать:* сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; принципы планирования физической и умственной нагрузки *Уметь:* рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. *Владеть:* методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	*Знать:* 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 *Уметь:* применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов *Владеть:* личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «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	12
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	4
2	Практические занятия	14
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	4
3	Практические занятия	22
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6
4	Практические занятия	22
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6
5	Практические занятия	18
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6
6	Практические занятия	16
	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6
	Всего:	136

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 192 академических часа.

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
1 семестр			
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. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.
2 семестр			
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 4х200 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 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 на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-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. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.
3 семестр			

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 для профилактики профессиональных заболеваний. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.
4 семестр			
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 4х200 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 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 на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-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. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.
5 семестр			
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 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 для профилактики профессиональных заболеваний. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.
6 семестр			
1.	Часть 1. Методико-	Техника безопасности и особенности	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

	практическая	воспитания физических качеств при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в игровых видах спорта.	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 4х200 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 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 на степ-платформах, комбинации шагов. Основы черлидинга. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-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. Занятия по плаванию для студентов специальной медицинской группы, кому рекомендованы занятия в водной среде по рекомендациям врача.
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.

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 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 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

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

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

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

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

по гимнастике:

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 5баллов
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

по легкой атлетике:

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 см.занятий)	15упр	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 см.занятий)	15упр	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

по гимнастике

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 вперёд 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 вперёд 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	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ

спортивной направленности и социальные проекты	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

Контрольные задания для текущего контроля студентов подготовительной и специальной медицинской группы:

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

Примерные вопросы текущего контроля к контрольным работам (для СМГ):

1 семестр – 6 семестр

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.

Промежуточная аттестация (зачет)

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

Женщины

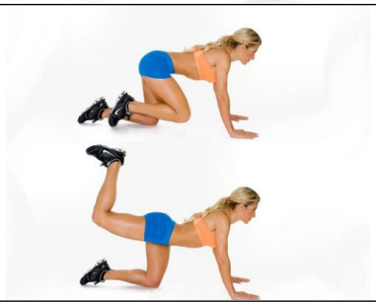
Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2.Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	7	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (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 вперёд 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 вперёд 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

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

№	Название общеразвиваю щего 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				

Промежуточная аттестация

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:
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.
- Фитнес – аэробика:
1. Фитнес-аэробика ка средство развития основных физических качеств
2. Аэробика и ее разновидности.
3. История развития фитнес-аэробики.
4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.
5. 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.

Примерные вопросы тестирования для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки:

Примерные вопросы к тесту по общей физической подготовке:

1. Физическая культура - это:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

а). физические упражнения;
б) оздоровительные силы природы;

в) 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;

в) 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 выполнение какой-либо работы за одну минуту;

в) 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;

в) 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;

в) принцип последовательности;

7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью;

б) растяжкой;

в) гибкостью;

8..Одной из задач ОФП является:

а) достижение высоких спортивных результатов;

б) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

в) всестороннее и гармоничное развитие человека

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

а) состояние окружающей среды;

б) генетика человека;

в) образ жизни;

10.К основному признаку здоровья относится:

а) максимальный уровень развития физических качеств;

б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

в) совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

а) сила;

б) выносливость;

в) быстрота;

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

а) 90 уд/мин.

б) 120 уд/мин.

в) 160 уд/мин

13.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

а) интенсивная физическая нагрузка
б) сочетание работы с активным отдыхом
в) тренировочные занятия играми, единоборствами

14.Физические качества – это:
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
в) 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:
а) двигательной реакцией;
б) скоростными способностями;
в) скоростно – силовыми способностями.

16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…
а) гибкость;
б) быстроту;
в) координацию.

17.К основным физическим качествам относятся…
а) рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
б) бег, прыжки, метания;
в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

18.Физическое упражнение – это…
а) один из методов физического воспитания;
б) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
в) основное средство физического воспитания.

19.Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
а) 42км 195м;
б) 32км 195м;
в) 50км 195м.

20.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
а) Массаж сердца;
б) Дать нашатырный спирт;
в) Искусственное дыхание.

Гимнастика
Фитнесс-аэробика:

1. Фитнес-аэробика это:

а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.
б) занятия, проходящие в фитнес клубе.
в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:
а) 5
б) 7
в)12

3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:
а) классическая аэробика
б) танцевальная аэробика

в) фитнес-гимнастика

4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:

а) 3-5

б) 6-8

в) 15 и более

5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:

а) мышцы ног

б) мышцы плечевого пояса

в) основные группы мышц

г) мышцы «тазового дна»

6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

а) 100 ккал

б) 200 ккал

в) 500 ккал и более

7. Высокоударные движения -это:

а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки

б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары

в) движения,при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела

8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?

а) 40-60% от ЧСС мах

б) 60-80% от ЧСС мах

в) 80-95% от ЧСС мах

9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих:

а) 5-10 минут

б) 15-30 минут

в) 35-45минут

10. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР):

а) 1987

б) 1991

в) 2000

11. Степ аэробика- это:

а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ».

б) ходьба по лестнице.

в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.

12. Основательницей степ-аэробики считают:

а) Ларису Сидневу

б) Джин Миллер

в) Татьяну Лисицкую

13. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?

а) 15, 20,25 см

б) 15,30, 45 см

в) 5, 10 , 15,см

14. К базовым силовым упражнениям относят:

а) приседание, отжимание, выпад.

б) прыжок в длину

в) шпагат

г) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:

а) базовые

б) региональные

16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:

а) динамический

б) баллистический

17. Чтобы снизить риск получения травмы нужно:

а) выполнять разминку и стрейчинг

б) тренироваться чаще

в) все делать в медленном темпе

ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности

18. К признакам переутомления относят:

а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.

б) Плохой сон

в) Снижение аппетита

19. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:

а) безопасность, эффективность

б) вариативность, интенсивность

20. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:

а) спуск с платформы лицом вперед

б) прыжки со степ платформы

в) выполнение шагов боком к платформе

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, регулируемыми 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

9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

1	2	3	4				
Число неделя	Вид занятия Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль				
			ЧСС пульс		настроение	сон	самочувствие
			в покое	после занятия			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

__ семестр 202../202.. уч.г.

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

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	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. Общеразвивающие упражнение (ОРУ) – 15 мин

Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15мин

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 к внутренним. 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 вперёд, 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 приготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

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

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

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 дисциплин 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-корригирующей направленностью;

Владеть: знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.