

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Брендинговые технологии в рекламе / Branding technologies in advertising
(на английском языке)

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная

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

Москва 2026

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 26.12.2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цель и задачи дисциплины:.....	3
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций	3
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
2. Структура дисциплины	4
3. Содержание дисциплины.....	7
4. Образовательные технологии.....	11
5. Оценка планируемых результатов обучения	11
5.1. Система оценивания.....	11
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине	22
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	26
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
6.1. Список источников и литературы.....	22
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	23
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	23
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	23
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	24
9. Методические материалы	24
9.1. Планы практических занятий.....	24
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ	25
9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий	25
9.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	28
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины	32

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

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

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1	Практические занятия	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.

2 Discipline structure

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

The amount of discipline in form Contact work students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions, when conducting training sessions:

Semester	Type of training	Number of hours
1	Practical training	12
	Independent work under the guidance of a teacher	4
2	Practical training	14
	Independent work under the guidance of a teacher	4
3	Practical training	22
	Independent work under the guidance of a teacher	6
4	Practical training	22
	Independent work under the guidance of a teacher	6
5	Practical training	18
	Independent work under the guidance of a teacher	6
6	Practical training	16
	Independent work under the guidance of a teacher	6

The amount of discipline in form Independent work of students 192 academic hours.

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.	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся) Техника безопасности при занятиях с отягощениями.

6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, шахматы. Подвижные и спортивные игры адаптированы для занимающихся в соответствии с медицинскими ограничениями.
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	Выполнение Л/А упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями.
3.		Гимнастика	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Суставная, дыхательная гимнастика.
4.		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в соответствии с медицинскими ограничениями. (Упражнения в паре, с отягощениями, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. (Все виды упражнений в соответствии с медицинскими ограничениями для занимающихся) Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Техника безопасности игры. Шахматы: Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
3 семестр			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-

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

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

			шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.
--	--	--	--

3. Discipline content

№	Discipline section name	subject	contents
1 semester			
1	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of training sessions and competitions in basic sports	Requirements for sports grounds during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used in training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team game sports (football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Training	Athletics.	Learning the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in basic techniques of running at medium and long distances (high start, uniform distance running, finishing). Training in the technique of long jumps with a run and from a place. Cross-country preparation, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hangs and stops, exercises at the gymnastic wall.
4.		General physical fitness.	Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement. General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, skipping ropes, hoops, dumbbells. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended to attend classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.
5.		Athletic gymnastics.	Various exercises with weights: dumbbells, stuffed balls, strength exercises on individual body links. Circular training

			method for the development of physical qualities with dumbbells, kettlebells, barbell. Safety in resistance classes.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor games in the physical education system. Moving games with and without the ball, games for team interactions. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, futsal, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess.
Term 2			
1.	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of physical education during training sessions and competitions in basic sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements to sports equipment used during training sessions aimed at physical education. Requirements for the behavior of participants and spectators during power sports competitions. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team game sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (Crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Training	track and field athletics	Running exercises. Special runner exercises to improve hand and foot movement techniques. Running technique from high and low start. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises of the runner for the development of leg muscle strength, joint mobility, coordination of movements, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Baton transfer training. Relay run 4x200 m. Running at a distance of 2000 m (f) and 3000 m (m). Improving long-distance running techniques. Training in distance tactics. Endurance development exercises in even running. Exercises to restore normal after a lot of physical activity. Special exercises of the jumper on the development of strength, coordination of movements, flexibility, jumping endurance. Jumping exercises. Long jump from a place, triple, five. Long jump runs. Jumping out of various positions.
3.		gymnastics	Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating stress with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hangs and stops, exercises at the gymnastic wall). Exercises to correct vision. Sets of introductory and industrial gymnastics exercises. Basics Fitness aerobics. Jumps, alternating on two legs, legs apart and together, apart and with the cross, on one leg with advancement forward, backward and sideways. A combination of sports and gymnastics and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude flicks of the legs, exercises for the abdominal muscles, push-ups in the prone rest - four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps. Fundamentals of cheerleading. Exercises for the development of strength abilities straight and oblique muscles of the abdomen, muscles of the spine, muscles-extensors of the thigh, muscles of the forearm. Fundamentals of acrobatics. Studying acrobatic

		<p>exercises: somersaults, coups, stands, supports, pyramids up to 7-8 people. Somersaults back and forth, falling point-blank while lying down, flips forward, back, to the side, lifting with extension from the blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity development of active and passive flexibility. Exercises for the development of coordination abilities and the vestibular apparatus.</p> <p>Breathing exercises. Classical breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises yoga elements. Modern methods of respiratory gymnastics (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).</p> <p>Shaping. Exercises to develop the speed of movement in the pace of music. Exercises for aerobic endurance development. Rhythmic gymnastics exercise complexes with a professional focus of 26-30 movements.</p>
4.	General physical fitness.	<p>Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement.</p> <p>General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, skipping ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with martial arts elements. Martial arts: self-insurance techniques, lying and standing wrestling techniques, training fight. Mobile games such as "Strength and dexterity," "Horsemen's fight," "Two versus two fight," etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering insurance techniques. Self-control during martial arts. Stretching exercises. Development of complex-conditioned movements. Competition rules for one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety during martial arts. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.</p>
5.	Athletic gymnastics.	<p>Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, dexterity, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for the successful development of equipment in various sports. General basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Nurturing the absolute and relative strength of select muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, barbell aimed at comprehensive education of physical qualities. Safety when exercising on simulators and with weights.</p>
6.	Outdoor and sports games.	<p>Outdoor games in the physical education system. Examples of outdoor games, their rules, organization features. Relay races, themed games.</p> <p>The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports equipment, familiarize yourself with the simplest elements, for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified volleyball rules. Playing by the rules.</p> <p>Basketball. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by the simplified rules of basketball.</p> <p>Football, Futsal. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified rules on venues of different sizes. Playing by the rules.</p> <p>Badminton. Rules of the game. Game safety techniques. Table tennis. Rules of the game. Game safety techniques. Chess (for SMG students). Familiarization with the rules of chess FIDE</p>

			(World Chess Federation); Methods of training in chess; Rules and features of chess events; Chess notation.
Term 3			
1	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used in training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Taking into account weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team game sports (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (Crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Training	Athletics.	A technique for mastering effective skills and abilities with accelerated training in various types of athletics. Learning the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing). Training in basic techniques of running at medium and long distances (high start, uniform distance running, finishing). Training in the technique of long jumps with a run and from a place. Cross-country preparation, features of cross-country running. Race walking.
3.		Gymnastics.	Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order. Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hangs and stops, exercises at the gymnastic wall. Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classical breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern methods of respiratory gymnastics (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).
4.		General physical fitness.	Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement. General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, skipping ropes, hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.
5.		Athletic gymnastics.	Athletic gymnastics: working on simulators solves the problems of figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, improves the regulation of muscle tone. Nurtures the absolute and relative strength of select muscle groups. Circular training method for development, dumbbells, kettlebells, barbell. Safety when exercising on simulators and with weights.
6.		Outdoor and sports games.	Outdoor and sports games. Outdoor games in the physical education system. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games.

			The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports equipment, familiarize yourself with the simplest elements, for some types of tactical actions. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, futsal, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess. Organization and holding competitions in sports games. Significance of competitions and their types. Training in technical and tactical techniques and actions.
Term 4			
1.	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of physical education during training sessions and competitions in individual sports.	Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used during training sessions aimed at physical education. Requirements for the behavior of participants and spectators during power sports competitions. Considering weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team games (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (Crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.
2.	Part 2. Training	track and field athletics	Running exercises. Special runner exercises to improve hand and foot movement techniques. Running technique from high and low start. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises of the runner for the development of leg muscle strength, joint mobility, coordination of movements, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Baton transfer training. Relay run 4x200 m. Running at a distance of 2000 m (f) and 3000 m (m). Improving long-distance running techniques. Training in distance tactics. Endurance development exercises in even running. Exercises to restore normal after a lot of physical activity. Special exercises of the jumper on the development of strength, coordination of movements, flexibility, jumping endurance. Jumping exercises. Long jump from a place, triple, five. Long jump runs. Jumping out of various positions.
3.		Гимнастика gymnastics	Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating stress with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hunger and stops, exercises at the gymnastic wall). Exercises to correct vision. Sets of introductory and industrial gymnastics exercises. Basics Fitness aerobics. Jumps, alternating on two legs, legs apart and together, apart and with the cross, on one leg with advancement forward, backward and sideways. A combination of sports and gymnastics and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude flicks of the legs, exercises for the abdominal muscles, push-ups in the prone rest - four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps. Fundamentals of cheerleading. Exercises for the development of strength abilities straight and oblique muscles of the abdomen, muscles of the spine, muscles-extensors of the thigh, muscles of the forearm. Fundamentals of acrobatics. Studying acrobatic

		<p>exercises: somersaults, coups, stands, supports, pyramids up to 7-8 people. Somersaults back and forth, falling point-blank while lying down, flips forward, back, to the side, lifting with extension from the blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity development of active and passive flexibility. Exercises for the development of coordination abilities and the vestibular apparatus.</p> <p>Breathing exercises. Classical breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises yoga elements. Modern methods of respiratory gymnastics (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).</p> <p>Shaping. Exercises to develop the speed of movement in the pace of music. Exercises for aerobic endurance development. Rhythmic gymnastics exercise complexes with a professional focus of 26-30 movements.</p>
4	General physical fitness.	<p>Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement.</p> <p>General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, skipping ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with martial arts elements. Martial arts: self-insurance techniques, lying and standing wrestling techniques, training fight. Mobile games such as "Strength and dexterity," "Horsemen's fight," "Two versus two fights," etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering insurance techniques. Self-control during martial arts. Stretching exercises. Development of complex-conditioned movements. Competition rules for one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety during martial arts. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended to attend classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.</p>
5.	Athletic gymnastics.	<p>Athletic gymnastics. Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, dexterity, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for the successful development of equipment in various sports. Generally basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Nurturing the absolute and relative strength of select muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at comprehensive education of physical qualities. Safety when exercising on simulators and with weights.</p>
6.	Outdoor and sports games.	<p>Outdoor games in the physical education system. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games.</p> <p>The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports equipment, familiarize yourself with the simplest elements, for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified volleyball rules. Playing by the rules. Exercises in pairs with volleyball (techniques and passes)</p> <p>Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throws the ball into the basket (from a place, in motion, jumping). Rules of the game. Game safety techniques. Playing by the simplified rules of basketball. Playing by the rules.</p> <p>Football, Futsal. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified rules on venues of different sizes. Shots on the ball into the goal.</p>

			<p>Badminton. Game techniques. Rules of the game. Game safety techniques.</p> <p>Table tennis. Familiarization with no-ball movement. Studying movement with the work of legs, torso and hands with a racket. Rules of the game. Game Safety</p> <p>Chess. For SMG students</p> <p>Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
Term 5			
1	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of training sessions and competitions in game sports.	<p>Requirements for sports grounds during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements for sports equipment used in training sessions and competitions in various sports. Requirements for the behavior of participants and spectators during competitions in various sports. Considering weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team games (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (Crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.</p>
2.	Part 2. Training	Athletics.	<p>A technique for mastering effective skills and abilities with accelerated training in various types of athletics.</p> <p>Learning the basics of short-distance running techniques (low start, acceleration, distance running, finishing).</p> <p>Training in basic techniques of running at medium and long distances (high start, uniform distance running, finishing).</p> <p>Training in the technique of long jumps with a run and from a place.</p> <p>Cross-country preparation, features of cross-country running.</p> <p>Race walking.</p>
3.		Gymnastics.	<p>Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order.</p> <p>Exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hangs and stops, exercises at the gymnastic wall.</p> <p>Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classical breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern methods of respiratory gymnastics (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).</p>
4.		General physical fitness.	<p>Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement.</p> <p>General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, skipping ropes, hoops, dumbbells.</p> <p>Exercises for the prevention of occupational diseases. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended to attend classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.</p>
5.		Athletic gymnastics.	<p>Athletic gymnastics: working on simulators solves the problems of figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, improves the regulation of muscle tone. Nurtures the absolute and relative strength of select muscle groups.</p>

			<p>Circular training method for development, dumbbells, kettlebells, barbell.</p> <p>Safety when exercising on simulators and with weights.</p>
6.		Outdoor and sports games.	<p>Outdoor games in the physical education system. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games.</p> <p>The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports equipment, familiarize yourself with the simplest elements, for some types of tactical actions. The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, futsal, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess.</p> <p>Organization and holding of competitions in sports games. Significance of competitions and their types. Training in technical and tactical techniques and actions.</p>
6 семестр			
1.	Part 1. Methodical and practical	Safety precautions and features of physical education during training sessions and competitions in game sports.	<p>Requirements for sports grounds and simulators during training sessions and competitions. Requirements for clothes and shoes engaged in training sessions and competitions. Requirements to sports equipment used during training sessions aimed at physical education. Requirements for the behavior of participants and spectators during power sports competitions. Considering weather conditions during training sessions and competitions in various sports. Competition rules for team games (Football, volleyball, basketball). Features of the rules in individual game sports (table tennis, badminton, chess). Athletics competition rules. Competition rules in non-Olympic sports. Concept of competition calendar. Various tournament systems: round robin, Olympic, Swiss system. Competition opening ceremony. Schedule, tournament grid of competitions, composition of the panel of judges, medical support, information support, keeping competition protocols, organization of awards in various sports. Organization of mass competitions (Crosses, marathons, runs). Organization of complex competitions.</p>
2.	Part 2. Training	Athletics.	<p>Running exercises. Special runner exercises to improve hand and foot movement techniques. Running technique from high and low start. Starting acceleration, finishing. Special preparatory exercises and auxiliary exercises of the runner for the development of leg muscle strength, joint mobility, coordination of movements, speed, strength and speed endurance. Running training at different speeds. Baton transfer training. Relay run 4x200 m. Running at a distance of 2000 m (f) and 3000 m (m). Improving long-distance running techniques. Training in distance tactics. Endurance development exercises in even running. Exercises to restore normal after a lot of physical activity. Special exercises of the jumper on the development of strength, coordination of movements, flexibility, jumping endurance. Jumping exercises. Long jump from a place, triple, five. Long jump runs. Jumping out of various positions.</p>
3.		Gymnastics.	<p>Drill exercises. Construction in ranks, column, rebuilding in place and in motion, closing and opening in formation, calculation of formation in order. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating stress with relaxation, exercises for correcting posture disorders, attention exercises, hunger and stops, exercises at the gymnastic wall). Exercises to correct vision. Sets of introductory and industrial gymnastics exercises.</p> <p>Basics Fitness aerobics. Jumps, alternating on two legs, legs apart and together, apart and with the cross, on one leg with advancement forward, backward and sideways. A combination of sports and gymnastics and acrobatic elements. Mandatory elements: jumps, amplitude flicks of the legs, exercises for the</p>

		<p>abdominal muscles, push-ups in the prone rest - four times in a row. Exercises on step platforms, combinations of steps.</p> <p>Fundamentals of cheerleading. Exercises for the development of strength abilities straight and oblique muscles of the abdomen, muscles of the spine, muscles-extensors of the thigh, muscles of the forearm. Fundamentals of acrobatics. Studying acrobatic exercises: somersaults, coups, stands, supports, pyramids up to 7-8 people. Somersaults back and forth, falling point-blank while lying down, flips forward, back, to the side, lifting with extension from the blades, splits, somersaults. Exercises to develop flexibility and plasticity development of active and passive abilities. Exercises for the development of coordination abilities and the vestibular apparatus.</p> <p>Breathing exercises. Classical breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Relaxation exercises yoga elements. Modern methods of respiratory gymnastics (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).</p> <p>Shaping. Exercises to develop the speed of movement in the pace of music. Exercises for aerobic endurance development. Rhythmic gymnastics exercise complexes with a professional focus of 26-30 movements.</p>
4	General physical fitness.	<p>Walking and running with different foot positions, combined with different hand positions, with different positions of the body in relation to the direction of movement.</p> <p>General developmental exercises (OSG). Exercises paired with a partner, with stuffed balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, with hoops, gymnastic sticks, skipping ropes, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases. SFP with martial arts elements. Martial arts: self-insurance techniques, lying and standing wrestling techniques, training fight. Mobile games such as "Strength and dexterity," "Horsemen's fight," "Two versus two fights," etc. strength exercises and martial arts in pairs. Mastering insurance techniques. Self-control during martial arts. Stretching exercises. Development of complex-conditioned movements. Competition rules for one of the types of martial arts. Wrestler hygiene. Safety during martial arts. Swimming classes for students of a special medical group who are recommended to attend classes in the aquatic environment on the recommendations of a doctor.</p>
5.	Athletic gymnastics.	<p>Comprehensive education of physical qualities (speed, flexibility, coordination, dexterity, strength and endurance) in various sports. Basic levels of physical development for the successful development of equipment in various sports. Generally basic exercises for complex physical qualities in various sports. Exercises on simulators for figure correction, differentiation of strength characteristics of movements, regulation of muscle tone. Nurturing the absolute and relative strength of select muscle groups. A circular training method with dumbbells, kettlebells, and barbells aimed at comprehensive education of physical qualities. Safety when exercising on simulators and with weights.</p>
6.	Outdoor and sports games.	<p>Outdoor games in the physical education system. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games.</p> <p>The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports equipment, familiarize yourself with the simplest elements, for some types of tactical actions. Volleyball. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified volleyball rules. Playing by the rules. Exercises in pairs with volleyball (techniques and passes)</p>

			<p>Basketball. Catching and passing the ball, dribbling. Throws the ball into the basket (from a place, in motion, jumping). Rules of the game. Game safety techniques. Playing by the simplified rules of basketball. Playing by the rules.</p> <p>Football, Futsal. Rules of the game. Game safety techniques. Playing by simplified rules on venues of different sizes. Shots on the ball into the goal.</p> <p>Badminton. Game techniques. Rules of the game. Game safety techniques.</p> <p>Table tennis. Familiarization with no-ball movement. Studying movement with the work of legs, torso and hands with a racket. Rules of the game. Game Safety</p> <p>Chess. For SMG students Aesthetic, moral, spiritual values of chess culture as an integral part of physical culture and sports.</p>
--	--	--	---

4. Образовательные технологии

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

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

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

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

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего

<i>Текущий контроль:</i>		
Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	5 баллов	40 баллов
Оценка уровня физической подготовленности в доступных упражнениях (4 упражнения по выбору)	5 баллов	20 баллов
<i>Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов)</i> 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
<i>Текущий контроль:</i>		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	40 баллов
Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях: шахматы, городки, дартс) / Выполнение контрольной работы по составлению индивидуальных комплексов доступных упражнений (в случае полного освобождения от физических нагрузок)	5 баллов	20 баллов
<i>Промежуточная аттестация – зачет (К зачету допускаются студенты, набравшие в текущем контроле не менее 30 баллов)</i> 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/ А,В	отлично/ 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 выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».
82-68/ С	хорошо/ 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 выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».
67-50/ D,E	удовлетво- рительно/ 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 выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/ 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 неопределённый уровень физической подготовленности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5. Assessment of planned learning outcomes

5.1. Assessment system

primary group

Form of control	Maximum number of points	
	For one job	Total
Ongoing monitoring: - Implementation of a program of practical exercises, control exercises and tasks	5 points	40 points
	5 points	20 points

- Physical fitness level assessment 4 elective tests/sports activity (participation in competitions)		
Intermediate certification - offset (Students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to offset) Preparation of a set of physical exercises for independent classes, performance of a set of exercises, compliance with the standards of VSK TRP, self-control diary/sports activities (participation in competitions).		40 points
Total for the semester (course)		100 points

Preparatory group

Form of control	Maximum number of points	
	For one job	Total
Ongoing monitoring: - Implementation of a program of practical exercises, control exercises and tasks - Assessment of fitness level in available exercises (4 elective exercises)	5 points	40 points
	5 points	20 points
Intermediate certification - offset (Students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to offset) Preparation of an individual set of physical exercises for independent classes, performance of a set of available individual exercises, fulfillment of available standards of VSK TRP, maintaining a self-control diary		40 points
Total for the semester (course)		100 points

Special Medical Unit (SMG)

Form of control	Maximum number of points	
	For one job	Total
Ongoing monitoring: - Medical Practice Program/Practice Notes (in case of full exertion) - Performance of available control exercises, sports activities (participation in competitions: chess, towns, darts)/Performance of control work on the compilation of individual complexes of available exercises (in case of complete release from physical activity)	5 points	40 points
	5 points	20 points

Intermediate certification - offset (Students who have scored at least 30 points in the current control are allowed to offset) Preparation of a set of exercises for independent physical education/Abstract/Testing		40 points
Total for the semester (course)		100 points

The resulting aggregate result is converted into the traditional grading scale and into the grading scale of the European Credit Transfer System (ECTS) in accordance with the table:

100-point scale	Traditional scale		Scale ECTS
95 – 100	Great	passed	A
83 – 94			B
68 – 82	Fine		C
56 – 67	satisfactorily		D
50 – 55			E
20 – 49	unsatisfactory	not credited	FX
0 – 19			F

5.2. Criteria for assigning grades in the discipline

Points/Scale ECTS	Discipline assessment	Criteria for assessing learning outcomes in the discipline
100–83/ A,B	"Excellent"/ "Passed (Excellent)"/ "Passed"	Awarded to students who have thoroughly and thoroughly mastered the theoretical and practical material and can demonstrate this in class and during midterm assessments. The student presents the material comprehensively and logically, can connect theory with practice, solves highly complex professional problems, and accurately justifies their decisions. They are fluent in academic and professional literature. The students' grade on this course is determined based on the results of the current and midterm assessments. The competencies assigned to this course are developed at the "high" level.
82–68/ C	"Good"/ "Passed (Good)"/ "Passed"	A student is awarded a grade if they have a thorough knowledge of the theoretical and practical material, present it competently and to the point in class and during the midterm assessment, and avoid significant inaccuracies. The student correctly applies theoretical principles to solve practical professional problems of varying complexity and possesses the necessary skills and techniques. They are sufficiently well-versed in academic and professional literature. The student's grade for this course is determined based on the results of the current and midterm assessment.

Points/Scale ECTS	Discipline assessment	Criteria for assessing learning outcomes in the discipline
		The competencies assigned to this course are developed at a "good" level.
67-50/ D,E	"satisfactory"/ "Passed (satisfactory)"/ "passed"	Awarded to students who have a basic knowledge of theoretical and practical material and make occasional errors in presenting it in class and during midterm assessments. The student experiences some difficulty applying theoretical principles to practical professional problems of standard difficulty but possesses the necessary basic skills and techniques. Demonstrates a sufficient level of knowledge of academic literature in the subject. The student's grade for the subject is determined based on the results of the current and midterm assessments. The competencies assigned to the subject are developed at the "sufficient" level.
49-0/ F,FX	"unsatisfactory"/ failed	A grade is awarded to a student who lacks a basic knowledge of theoretical and practical material and makes significant errors in presenting it in class and during midterm assessments. The student experiences significant difficulties in applying theoretical principles to practical professional problems of standard difficulty and does not possess the necessary skills and techniques. Demonstrates fragmentary knowledge of the course-related textbooks. The students' grades for this course is determined based on the results of the current and midterm assessments. The competencies assigned to the course at the "sufficient" level have not been developed.

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

Текущий контроль

Примерные вопросы к контрольным работам:

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

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

Контрольные упражнения и задания текущего контроля по видам спорта выполняются в соответствии с ограничениями по медицинским показаниям:

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

Спортивная деятельность:

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ Межфакультетская эстафета РГГУ Участие в университетских соревнованиях	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований
Гонка ГТО Московские, региональные, всероссийские соревнования	Участник	от 20 до 40	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	до 50	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	10	Приравнивается к практическим занятиям

Текущий контроль задания по адаптивной физической культуре:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Гимнастический комплекс адаптивных физических 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 сбережения, и укрепления здоровья.	30	25	20	15	10

Промежуточная аттестация

Примерная тематика рефератов для студентов имеющих освобождение от физической нагрузки.







1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической




культуры.

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

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

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

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

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

Примерные вопросы к тесту по физической культуре:

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 выполнении 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 специфике 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

Фитнес-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) 35-45 минут

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

5.3. Assessment tools (materials) for ongoing monitoring of academic performance and midterm assessment of students in the discipline

Approximate monitoring issues for control works (for SMG):

Term 1 - Term 6

1. The main goals and objectives of the relative permeability.
2. basic physical qualities of a person, define one of them at your discretion.
3. Fixed assets OFR.
4. What factors determine the physical development of a person.
5. Basic principles used in training sessions on relative permeability.
6. 4 basic basic exercises in strength training.
7. Basic methods of education of general endurance.
8. What is the importance of flexibility for human life?
9. The main purpose of running exercises.
10. What happens to muscle and bone tissue under the influence of exercise.
11. What exercises can be used to determine the level of dexterity development in a person.
12. How walking differs from running
13. Name the constituent components of the physical quality of speed.
14. Which physical qualities (abilities) of a person are genetically dependent, and which are trained. What is the position of the quality "strength."
15. What physical qualities are best developed by means of physical education during childhood and adolescence.
16. What types of control for those involved in physical education and sports are known to you. Give a fundamental summary of each.
17. The most important and self-assessment indicators of self-control during physical education and sports.
18. How to assess the level of development of flexibility.
19. What are static exercises. Give an example.
20. List the factors that must be taken into account when drawing up plans for independent physical education (dosing of load and intensity).
21. Before starting classes, seven main recommendations must be implemented, which are what they are.
22. In which sports is endurance best nurtured.
23. Characterize "cyclical" and "acyclic" exercises.
24. What training tools are suitable for lovers of health running from the entire arsenal of middle and long distance runners.
25. List the main muscle groups that require constant strength training. Make a self-study plan.
26. In what forms is a person's quickness manifested.

27. What exercises can be used to develop coordination of movements.
28. List the main forms of flexibility.
29. sports. Classification of sports. Features of individual sports or exercise system.
30. Fundamentals of general and special physical training in the system of physical education. Athletic training.

Intermediate qualification

The approximate topic of abstracts for students of a special medical health group who have exemption from physical activity (the topic is chosen by the teacher):

General physical fitness

1. physical culture is part of universal human culture.
2. physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students, their physical and sports improvement.
3. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical education.
4. Natural and hygienic factors as means of physical education and methods of their application.
5. Hypokinesia and physical inactivity: the essence of a negative effect on the human body.
6. Independent physical education: forms, content, planning of the volume and intensity of classes.
7. Self-control during independent physical education.
8. Characteristics and basics of physical education (at the student's choice):
 - power abilities;
 - speed abilities;
 - coordination abilities;
 - endurance;
 - flexibility;
9. Fundamentals of body weight regulation.
10. The role and importance of physical culture in the prevention of diseases, health promotion, and the preservation of creative activity.
11. Methods of health-improving physical culture for persons (at the student's choice):
 - overweight (obese);
 - posture disorder;
 - with osteochondrosis;
 - flat feet;
12. Self-control of the physical development and functional state of the body.
13. Cyclic and acyclic types of physical activity.
14. Social functions of sports.
15. The choice of sports and exercises to increase the functional capabilities of the body.
16. Choice of sports and exercises for outdoor activities.
17. The human body as a single self-developing and self-regulating biological system.
18. Operability. Fatigue. Recovery.
19. Means of physical culture and regulation of the psycho-emotional and functional state of students.
20. Adaptation of the body is the physiological basis of functional and motor improvement of a person.
21. Functional response of individual body structures to physical activity.
22. Socio-biological foundations of physical culture and sports. Influence of factors on the vital activity of the body (natural, environmental, social).

Gymnastics

- Shaping:

1. history of the origin and development of shaping.
2. shaping, a systematic approach to the health and beauty of girls.

3. shaping, as a means of physical culture and regulation of the psycho-emotional and functional state of a person.
4. Shaping and its types for different age categories of women.
5. Independent shaping: forms, content, planning of the volume and intensity of classes.
6. Fundamentals of body weight regulation.
 - Fitness - aerobics:
 1. fitness aerobics is a means of developing basic physical qualities
 2. aerobics and its varieties.
 3. history of the development of fitness aerobics.
 4. Rules of fitness aerobics competitions: composition of teams, basic requirements for competitive composition.
 5. Student competitions in fitness aerobics.

Athletics:

1. history of origin and development.
 2. athletics at the Olympics.
 3. athletics in college sports.
 4. Smooth running as a means of developing endurance.
 5. Development of speed.
 6. marathon history and modernity.
- with temporary exercise exemption:

Sample General Physical Fitness Test Questions:

1. physical education is:
 - a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities;
 - b) restoration of health by means of physical rehabilitation;
 - c) pedagogical process aimed at teaching motor actions and physical education
2. The main means of physical education are:
 - a). exercise;
 - b) health-improving forces of nature;
 - c) simulators, weights, dumbbells, barbells, balls.
3. sports (broadly understood) are:
 - a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills and skills, as well as the transfer of special physical knowledge;
 - b) the type of social practice of people aimed at improving the human body and developing its physical abilities;
 - c) actual competitive activity, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity.
4. Maximum oxygen consumption is:
 - a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute with extremely intense muscle work;
 - b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute;
 - c) the amount of oxygen required by the body to ensure the processes of life in various conditions of rest or work in one minute;
5. Homeostasis is:
 - a) adaptation of body functions to the environment;
 - b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body;
 - c) constancy of the internal environment of the human body;

6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?
- the principle of accessibility and individualization;
 - principle of system alternation of loads and rest;
 - sequence principle;
7. The ability to perform movements with a large amplitude is called:
- elasticity;
 - stretching;
 - flexibility;
8. One of the tasks of relative permeability is:
- achieving high sports results;
 - mastering motor skills and skills that meet the specifics of the selected sport or specific profession
 - comprehensive and harmonious human development
9. Which of the factors determining the health risk by the most weight:
- the state of the environment;
 - human genetics;
 - lifestyle;
10. The main sign of health includes:
- maximum level of physical qualities development;
 - good adaptability of the body to external living conditions;
 - perfect physique;
11. The most important physical quality for human health is:
- force;
 - endurance;
 - speed;
12. During health training in order to increase the functional capabilities of the cardiovascular system, the heart rate should not be lower than:
- 90 beats/min.
 - 120 beats/min.
 - 160 beats/min
13. The means of restoring the body after mental fatigue includes:
- intense physical activity
 - combination of work with active rest
 - training sessions with games, martial arts
14. Physical qualities are:
- individual characteristics that determine the level of motor capabilities of a person;
 - innate (inherited genetically) morphofunctional qualities, due to which human physical activity is possible, manifested in expedient motor activity;
 - a set of abilities engaged in physical culture and sports, expressed in certain results;
15. Human capabilities that provide him with motor actions in the minimum period of time for these conditions are called:
- motor reaction;
 - speed abilities;
 - speed - power abilities.
16. Strength exercises are recommended to be combined with exercises on...
- flexibility;
 - speed;
 - coordination.
17. Basic physical qualities include...
- height, weight, biceps volume, deadforce;
 - running, jumping, throwing;
 - strength, endurance, speed, agility, flexibility;

18. Physical exercise is...

- a) one of the methods of physical education;
- b) one of the auxiliary means of physical education aimed at solving specific problems;
- c) the main means of physical education.

19. How long is the marathon distance at the Olympics?

- a) 42km 195m;
- b) 32km 195m;
- c) 50km 195m.

20. What should be done if the victim is not breathing?

- a) Heart massage;
- b) Give ammonia;
- c) Artificial respiration.

Gymnastics

Fitness aerobics:

1. fitness aerobics is:

- a) A type of motor activity that contributes to the comprehensive harmonic development of the personality.
- b) classes held in a fitness club.
- c) team, complex coordination sport, exercises in which consist of gymnastic and dance elements and are performed under musical accompaniment.

2. how many basic steps are distinguished in fitness aerobics:

- a) 5
- b) 7
- c) 12

3. In what nominations are fitness aerobics competitions:

- a) classical aerobics
- b) dance aerobics
- c) fitness gymnastics

4. How many people take part in the competitive composition:

- a) 3-5
- b) 6-8
- c) 15 and more

5. What muscle groups are involved in hip-hop aerobics exercises:

- a) leg muscles
- b) muscles of the shoulder girdle
- c) main muscle groups
- d) pelvic floor muscles

6. What are the energy costs when performing classical aerobics exercises:

- a) 100 kcal
- b) 200 kcal
- c) 500 kcal and more

7. High impact movements are:

- a) high-intensity movements that are performed at a high pace of music
- b) high-intensity movements simulating shocks
- c) movements in which the legs touch the floor with a weight much higher than the body weight

8. What is the recommended intensity for aerobic activities?

- a) 40-60% of HR max
- b) 60-80% of heart rate
- c) 80-95% of HR max

9. What is the recommended duration of the main part of the lesson for beginners:

- a) 5-10 minutes

- b) 15-30 minutes
 - c) 35-45 minutes
10. In what year was the Federation of Aerobics of Russia (FAR) created:
- a) 1987
 - b) 1991
 - c) 2000
11. Step aerobics are:
- a) a type of aerobic exercise for large muscle groups, performed continuously for a long period of time using dance steps "step."
 - b) walking on the stairs.
 - c) a type of aerobic exercise for large muscle groups, performed continuously for a long period of time using a step platform.
12. The founder of step aerobics is considered:
- a) Larisa Sidnev
 - b) Gene Miller
 - c) Tatyana Lisitskaya
13. What is the height of the step platform for wellness activities in entry-level groups?
- a) 15, 20.25 cm
 - b) 15.30, 45 cm
 - c) 5, 10, 15, cm
14. Basic strength exercises include:
- a) squats, push-ups, lunges.
 - b) long jump
 - c) twine
 - d) jumping out of a deep squat
15. Strength exercises in fitness aerobics are classified into:
- a) basic
 - b) regional
16. List the types of straining that are used in fitness aerobics classes:
- a) dynamic
 - b) ballistic
17. To reduce the risk of injury, you should:
- a) perform warm-up and stretching
 - b) exercise more often
 - c) do everything at a slow pace
 - g) select exercises according to the level of preparedness
18. Signs of overwork include:
- a) Sharp blanching, redness, spots on the face.
 - b) Poor sleep
 - c) Decreased appetite
19. The key requirements of the main part of the lesson are:
- a) safety, efficacy
 - b) variability, intensity
20. Prohibited movements of step aerobics include:
- a) descent from the platform face forward
 - b) step platform jumps
 - c) performing steps sideways to the platform

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>.

2.2. 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.

2.3. 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

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

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

Часть 1: Методико-практическая

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

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Часть 2. Учебно-тренировочная

Тема 2. Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: ОРУ .

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

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

Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально составьте комплекс ОРУ
2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.

3.Тема: Гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: ОРУ адаптивной направленности.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

4. Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

3. Комплексы упражнений ОФП для восстановления после напряженной умственной работы.

4. Упражнения для воспитания физических качеств.

5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Специальные упражнения для профилактики заболеваний.

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

Задание для самостоятельной работы:

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

5. Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.

2. Упражнения в паре

3. Упражнения с отягощениями.

4. Упражнения на тренажерах.

Практические задания:

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

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

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

Задание для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс ОРУ для развития силы

2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса

3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц туловища.

4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для укрепления мышц ног.

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 упражнения (ОРУ) – 15 мин

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

Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м

Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения 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 вверх, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

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

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

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

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

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

направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и

аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

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

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

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

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

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт 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.

