

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Якушин Владимир Андреевич  
Должность: ректор, д.ю.н., профессор  
Дата подписания: 11.05.2023 15:32:03  
Уникальный программный ключ:  
a5427c2559e1ff4b007ed9b1994671e27053e0dc

**Министерство образования и науки РФ**  
**Образовательная автономная некоммерческая организация**  
**Высшего образования**  
**«Волжский университет имени В.Н. Татищева» (институт)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель  
учебно-методического совета  
  
Н.Г. Рогова

**Рабочая программа дисциплины**

**Б.О.22 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**  
**(атлетическая гимнастика, настольный теннис, общая физическая подготовка,**  
**специальная медицинская группа)**

Для специальности

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

Уровень высшего образования – специалитет

Квалификация (степень) выпускника - юрист


Специализация: Гражданско-правовая

Форма обучения - очная

2020 г.

Рабочая программа по основной профессиональной образовательной программе высшего образования специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация Гражданско-правовая.

Разработчик(и)

  
Подпись

Е.А.Астраханцев

Обсуждена и рекомендована к использованию и (или) изданию решением кафедры:

Протокол № 05 от «28» декабря 2020г.

Заведующий кафедрой « АМ и ОРМ »

  
Подпись

Т.Б. Исакова

Согласовано с выпускающей кафедрой:

Заведующий кафедрой «Международное, гражданское право и процесс»

  
Подпись

И.И. Царьков

Обсуждена и одобрена учебно-методическим советом вуза

«30» декабря 2020 г., протокол № 2

Председатель УМС  Н.Г. Рогова

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.....</b>	<b>4</b>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.....</b>	<b>25</b>
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>53</b>
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА .....</b>	<b>75</b>

## АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности:

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, уровень высшего образования – специалитет.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

**Атлетическая гимнастика** может расширить узкие плечи, тренируя эпюлеты дельтовидных мышц, исправляя впалую грудь, прикрыв её плотным щитом грудных мышц, вернуть гибкий упругий торс взамен отвисшего живота, сплывшейся талии, налить силой мускулы рук и ног и многое другое. При отсутствии каких-либо физических дефектов равномерная нагрузка поможет сформировать гармонично развитое тело. Причем, желанный эффект преобразования может ожидать как излишне худощавых студентов, так и избыточно полных. У лиц со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических наложений, полноценном белковом питании.

Нужно помнить, что атлетизм - это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни, тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за время учёбы в институте, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне. Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность.

В данной программе представлен материал практического использования атлетической гимнастики, как средства физического воспитания студентов.

**Цель дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни

	<p>УК-7.2.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	<p>УК-7.3.</p> <p>Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:  
**уметь:**

применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Атлетическая гимнастика) является дисциплиной обязательной части учебного плана. Дисциплина формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

## 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### 5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>
В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	<b>328</b>
Методико-практические занятия	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>

### 5.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Всего по дисциплине</b>							
<b>В том числе:</b>							
<b>Практические занятия по Атлетической гимнастике</b>							



Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
<b>Контрольные занятия</b>							
<b>Вид аттестации</b>	<b>зачет</b>	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
	<b>Тема №1 Теоретическая и общая физическая подготовка</b>					Опрос Тестирование
	<b>Тема №2 Специальная физическая и техническая подготовка</b>					
	<b>1. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса</b>					Тестирование
	<b>Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота</b>					Тестирование
	<b>3. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного</b>					Тестирование

	пресса					
	Тема №3 Контрольные занятия					Тестирова ние
	Промежуточная аттестация					зачет

## **6.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Тема №1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы:

1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
2. Мышечная система человека и ее функции.
3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Как избежать мышечной боли после тренировок.
6. Различия между мужчинами и женщинами.
7. Правильное питание и аэробная нагрузка.

Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей.

Средствами общей физической подготовки студента являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

### **Тема №2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз*

## **2. Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота**

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз*

## **3. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса**

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.*

## **Для развития основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног) используются основные упражнения**

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.*

## **Комплексы упражнений по атлетической гимнастике**

### ***Примерный комплекс упражнений***

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;

4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим);
11. Поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;
12. Поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

### **Примерный комплекс упражнений по атлетической гимнастике для студентов 1 курса**

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов
1.	Упражнения на мышцы ног на тренажерах	Ноги	2
2.	Подъем туловища из положения лежа на горизонтальной скамейке с фиксированными ступнями	Мышцы живота	1
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом сверху	Руки, широчайшая мышца спины	2
4.	Отжимание из упора на брусьях	Разгибатели рук	2
5.	Прыжок в длину с места	Ноги	1
6.	Подтягивание на перекладине узким хватом снизу (кисти вместе)	Бицепсы рук, мышцы плечевого пояса	2
7.	На тренажере «разводка»	Грудь	2
8.	Жим штанги лежа	Грудь	2
9.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

### **Примерный комплекс упражнений по атлетической гимнастике для студентов 2 курса**

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
---	------------	-------------	-----------------------

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.	Все	10-15 мин
2.	Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Жим ногами на станке. Приседания с отягощением 10-15 кг	Ноги	2 2 1
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга гири одной рукой, стоя в наклоне, свободная рука упирается в скамью.	Спина	2 2 2
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа, широким хватом.	Грудь	2 2 2-3
5.	Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу. Отжимание на брусьях, с отягощением. Сгибание рук со штангой в положении стоя.	Руки	2 1 2
6.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

**Примерный комплекс упражнений  
по атлетической гимнастике для студентов 3 курса**

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
1.	Разминка. Включить упражнение на брюшной пресс на горизонтальной скамейке.	Все	10-15 мин
2.	Жим ногами на станке. Упражнения на передние и задние мышцы бедра на тренажере. Полуприседы со штангой на плечах.	Ноги	2 2 2
3.	Подтягивание на перекладине широким хватом. Тяга на блоке параллельно полу к животу. Тяга штанги в наклоне к груди, хват широкий	Спина	2 2 2

№	Упражнения	Группа мышц	Кол-во подходов, мин.
	и средний.		
4.	Отжимание, в упоре лежа, руки широко. Разведение рук с гантелями лежа на спине. Жим штанги лежа, широким хватом.	Грудь	2 2 2
5.	Разведение рук с гантелями в стороны – вверх. Разведение рук с гантелями в стороны – вверх, в наклоне или лежа на скамейке.	Плечевой пояс	2 2
6.	Французский жим, лежа, на трицепс. Отжимание на брусьях, на трицепс. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Подтягивание на перекладине, хват узкий, снизу.	Руки	2 2 2 3
7.	Упражнения на расслабление и растягивание	Произвольно	10 мин

Вес снаряда и количество повторений в каждом подходе в любом упражнении необходимо выбирать так, чтобы выполнить повторения без большого напряжения. Обратит внимание на правильность выполнения движений и внимательное, сосредоточенное выполнение каждого подхода.

Примерные комплексы являются основой для составления и корректировки студентами индивидуальных комплексов с учетом своих функциональных и физических возможностей

### **Тема №3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности в каждом семестре студенты выполняют 5-7 тестов. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **7.1. Основная литература.**

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>
2. Письменский, И. А. **Физическая культура**: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
4. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах**: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
5. Ямалетдинова, Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта**: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>
5. **Самостоятельная работа студента по физической культуре**: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>
6. Дворкин, Л. С. **Атлетическая гимнастика. Методика обучения**: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
7. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов** : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
8. **Физическая культура : учебник и практикум для вузов** / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

9. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/447858>

10. Германов, Г. Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры :** учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

## 7.2. Дополнительная литература.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.

4. Васенков К.В., Фазлиева., Е.В., Лопатин Л.А. Теория физической культуры. Казань, 2014. -98с.

5. Физическая культура студента. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

6. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии :** учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470288>

7. Вдовина, Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция :** монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>

8. Пельменев, В. К. **История физической культуры :** учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. —



Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>

9. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

### **7.3. Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)**

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.

2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. -120с.

3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.

4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.

5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. - 123с.

6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.

7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.

8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.

9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.

10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 8.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно технической подготовленности студентов по атлетической гимнастике

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., ½ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2	1
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
4. Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., ½ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2	1
5. Сгибание рук со штангой в положении стоя (1/2 своего веса тела)						15	8	5	2	1
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях						15	12	9	7	5
7. В висе поднимание ног до касания перекладины	5	4	3	2	1	10	7	5	3	2
8. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210

### 8.2. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» атлетическая гимнастика

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный

семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основной и спортивной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **9.1. Распределение студентов по учебным группам**

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и

физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным группам.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основной и спортивной учебных группах ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основной группы осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификации преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся.

В спортивную учебную группу зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основной и спортивной группах студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальную учебную группу зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальной группе (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальную группу осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах - 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальную учебную группу, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивную учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с

учетом вышеуказанных требований зачисления в группу, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

## **9.2. Методические рекомендации для студенток при занятиях атлетической гимнастикой**

В последнее время атлетические упражнения все больше включаются в оздоровительные и коррекционные программы студенток. Поэтому следует особо обратить их внимание на некоторые методические рекомендации при проведении занятий с использованием отягощений, штанги, гантелей, тренажеров:

- тренировочные нагрузки должны быть индивидуальными;
- перед началом выполнения силовых упражнений необходима разминка аэробной направленности;
- важно хорошо проверить оборудование перед началом занятий;
- при выполнении силовых упражнений основное внимание необходимо уделять технике исполнения, а не поднимаемому весу;
- во время регулярных занятий следует выполнять 4-6 упражнений для нижней части тела и 4-8 упражнений для верхней части тела;
- нагрузка должна быть подобрана так, чтобы студентка могла делать 10-15 повторений;
- все повторения должны выполняться медленно, главная цель - увеличение эластичности тканей;
- не стремиться к изменению фигуры;
- если на занятии выполняются упражнения для всех частей тела, их не следует проводить чаще 3 раз в неделю; если для отдельных частей тела, то режим занятий может меняться, но эта тренировка не должна быть чаще 3 раз в неделю;
- при проведении тренировки следует правильно дышать: поднимая вес, сделать выдох, а на вдохе вернуться в исходное положение;
- после занятий не следует принимать горячий душ, ванну или сауну;
- для предотвращения переохлаждения рекомендуется заканчивать занятия упражнениями с низкой интенсивностью и на расслабление в течение 10-30 минут, а затем можно принять теплый душ.

### 9.3. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

#### **9.4. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)

**Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

*Медиамастеры*

2. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуризмом. Приключения тела

- Вопросы выживания. Ожирение.
- Метод исследования. Ожирение.
- Треугольники шеи
- Мышцы плеча
- Мышцы предплечья и кисти
- Поверхностные мышцы спины
- Мышцы груди
- Мышцы живота и паховый канал
- Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
- Мышцы голени. Подколенная ямка
- Жиры: польза и вред.
- Обратная сторона ЗОЖ.
- Здоровое питание.
- Методика измерения артериального давления.

Н

У8. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения

Р9. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость

Q0. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство

К21. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании

Q2. [https://www.youtube.com/watch?v=y\\_AHLQSLNaM](https://www.youtube.com/watch?v=y_AHLQSLNaM) — Антиоксиданты: правда и мифы

Q3. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно

Q4. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья

/

w

w

w



25. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
26. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
27. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
28. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
30. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

## 11. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

### Практический раздел

#### Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом.

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1шт., штанга маленькая 1шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER., тренажер министеппер WINNER., тренажер для гребцов – 1шт., тренажер райдер HouseFit – 1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажер WINNER (PELICAN) – 1шт., беговая дорожка TORNEO – 1шт., тренажер WINNER (DORIAN) – 1шт., тренажер WINNER (FLEX) – 1шт.

#### Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Скамейки – 6 шт, обручи – 4 шт, шведские стенки, 20 ковриков, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 2 гимнастических мата.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования

по специальности:

Правовые основы национальной безопасности, уровень высшего образования – специалитет.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина " Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту " наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

**Настольный теннис:** относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

При игре в настольный теннис применяется множество ударов и их разновидностей, но все это многообразие можно свести к трем основным видам ударов: плоскому (без вращения), с верхним и нижним вращением мяча.

Кроме того, большое разнообразие ударов отлично развивает общую координацию движений, дает навыки смены темпа, ритма, позиции, обогащает тактическое мышление. После овладения основным минимумом техники выясняется, что игрок начинает отдавать предпочтение тому или иному виду удара, определенным тактическим комбинациям. Эти любимые движения и следует совершенствовать в первую очередь, а остальные настойчиво подтягивать до их уровня. Теннисист сегодня должен владеть всей современной техникой игры, но, прежде всего он должен иметь свой стиль, не похожий на другие, отвечающий его индивидуальности.

В данной программе представлен материал практического использования *настольного тенниса*, как средства физического воспитания студентов.

**Цель дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

Наименование компетенции	Код компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек м формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и

	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Настольный теннис) является дисциплиной обязательной части учебного плана. Дисциплина формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной

деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

## 5 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### 5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>
В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	<b>328</b>
Методико-практические занятия	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>

### 5.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Всего по дисциплине	328	32	32	68	68	68	60
В том числе:							
Практические занятия по настольному теннису	296	28	28	62	62	62	54
Контрольные занятия	32	4	4	6	6	6	6

Вид аттестации	зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
1	Тема №1 Теоретическая подготовка настольного тенниса		52			Текущий контроль
2	Тема №2 Специальная физическая подготовка		62			Текущий контроль
3	Тема №3. Техническая подготовка		100			Текущий контроль
4	Тема №4. Тактическая и психологическая подготовка		82			Текущий контроль
5	Тема №5 Контрольные занятия		32			Тестирование
	Промежуточная аттестация					зачет

### 6.2. Содержание практического раздела дисциплины

#### «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» настольный теннис

#### Тема №1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе *теоретической подготовки* изучаются вопросы техники и тактики **настольного тенниса**, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а

также история развития настольного тенниса, правила игры и методика судейства.

### Терминология в настольном теннисе

**Настольный теннис** — индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

**Мяч** — спортивный инвентарь, используемый для перебивания его ракетками друг другу.

**Ракетка** — спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

**Накладка** — резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

**Стол** — спортивный инвентарь, о плоскость которого ударяется мяч, перебиваемый игроками через сетку.

**Сетка** — инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины.

**Счетчик** — приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**Игровая площадка** — место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков.

**Спортивные соревнования** — различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовки в виде спорта — настольном теннисе.

**Матч** — спортивное соревнование между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливаются как количество участников, так и персональный состав. *Партия (сет)* — часть матча, за время которой одна из сторон должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем 2 очка). *Очко* — розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча.

**Ошибка** — умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

**Прием** — отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели.

**Подача** — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по



опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

**Концевая линия** — задняя линия стола, которая продолжается неопределенно долго в обоих направлениях.

**Переигровка** — розыгрыш, результат которого не засчитан.

**Рука с ракеткой** — рука, держащая ракетку.

**Розыгрыш** — период времени, когда мяч находится в игре. **Свободная рука**

— рука без ракетки. **Технический прием** — целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.

**Тактический прием** — определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

**Технико-тактический прием** — отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное

одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

**Хватка** — способ держания ракетки. **Вертикальная хватка** — способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола.

Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

**Горизонтальная хватка** — способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола.

Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним.

Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали. **Подающий** — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

**Принимающий** — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. **Судья** — лицо, назначенное контролировать встречу.

**Мяч в игре** — время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком.

**Одежда.** Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с короткими рукавами и шорт или юбки, носков и игровой обуви.

### Основные правила игры в настольном теннисе

**Подача** — первый разыгрывающий удар, и с нее начинается розыгрыш очка.

**Возврат мяча.** Поданный или возвращенный мяч следует ударить так,

чтобы он пролетел над сеткой или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

**Порядок игры.** В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, а принимающий — выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат. В парных встречах подающий первым выполняет правильную подачу, а принимающий — правильный возврат, после чего это делает партнер подающего, а затем партнер принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

**Переигровка. Очко. Партия.** Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

**Встреча. Парная встреча. Выбор подачи, приема и сторон (жеребьевка).** Право выбрать стартовый порядок подачи, приема и сторону определяют жребием.

**Порядок подач, приема и смены сторон.** После каждых 2 засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим, и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков, тогда смена подающего и принимающего остаются такими же, но только после каждого очка.

**Нарушение порядка подач, приема и смены сторон. Правило ускорения игры.** Если партия в одиночной или парной встрече не закончена по истечении 10 мин игры, она прерывается.

**Разминка.** Игрокам предоставляется право на разминку на столе, где будет проводиться встреча, не более 2 мин непосредственно перед началом встречи.

**Остановки в игре. Замена оборудования.** Если игрок сломает ракетку во время игры, он должен заменить ее немедленно другой ракеткой.

**Общая физическая подготовка** теннисиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Средствами общей физической подготовки теннисиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на

гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

На начальном этапе занятий настольным теннисом студент должен основное внимание уделять общей физической подготовке, чтобы создать «фундамент» технико-тактического мастерства, и чем прочнее этот фундамент, тем более разнообразными могут быть техника и тактика. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники и тактики игры.

## **Тема №2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства.

Специальная физическая подготовка находится в прямой зависимости от особенностей техники и тактики игры, показателей соревновательной нагрузки. Общая и специальная физическая подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие необходимых для теннисиста физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Упражнения для развития *силы*: приседания с отягощениями, упражнения со штангой, упражнения с партнером, с набивными мячами. Упражнения для развития *быстроты*: бег с ускорениями, с изменением темпа бега, эстафеты с мячом и без. Упражнения для развития *прыгучести*: прыжки на одной, на двух ногах, с отягощением, многократные прыжки. Упражнения для развития *гибкости*: выпады, полушпагаты, маховые движения, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для развития *ловкости*: жонглирование с двумя, тремя мячами, на месте и в движении, комбинированные эстафеты, подвижные игры.

## **Тема №3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техническая подготовка** – это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, их совершенствования.

**Техника игры** — это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного ведения игры. Она дает теннисисту возможность в рамках правил игры решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе принято классифицировать по четырем группам: 1) исходные положения; 2) способы держания ракетки; 3) передвижения; 4) технические приемы.

**Исходное положение.** Исходное положение проявляется при приеме подачи. По отношению к игровой площадке различают левостороннюю и правостороннюю стойку. Тело игрока в момент приема подачи и ударов сильно наклонено вперед. Некоторые игроки как бы нависают над столом. Чтобы сохранить равновесие, ноги должны быть сильно согнуты в коленях. Для отработки исходного положения рекомендуется много перемещаться в основной стойке не только у стола, но и во время разминки.

**Хватки ракетки.** Способы держания ракеток. Различают две наиболее распространенные хватки ракетки: европейскую и азиатскую - «пером».

При хватке ракетки по-европейски три пальца охватывают ручку, а большой палец и указательный лежат у нижних краев ракетки. При хватке «пером» ракетка располагается вертикально, а пальцы обхватывают ее так же, как держат карандаш. Основные виды хваток имеют многие индивидуальные разновидности.

**Передвижения теннисиста.** Быстрая смена игровых ситуаций требует от теннисиста частой смены исходных положений, наиболее рациональных как для приема, так и для подач. При приеме мяча игрок выполняет шаги, прыжки, рывки.

**Технические приемы.** В настольном теннисе существуют многообразные технические приемы и их варианты, различающиеся по двигательным задачам, кинематическим и динамическим характеристикам и результатам движения.

**Подрезки.** При подрезке «открытая ракетка» подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч, придать ему обратное ходу движения ракетки вращение, которое принято называть нижним вращением. Подрезка справа и подрезка слева похожи по рисунку удара. Замах начинается на уровне плеча. Локоть опущен, но не прижат к телу. Плоскостью ракетки производится удар по нижней части мяча, он получает вращение и затем сопровождается ракеткой до сетки. После этого рука, туловище и ноги возвращаются в исходное положение. Так как мяч при подрезке летит достаточно медленно, новичку легче подготовиться к его отражению. Поэтому целесообразно начинать отработку вращений с подрезкой.

**Накаты.** Накаты - самые распространенные удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При встрече с мячом относительно «закрытая ракетка» ракетка соприкасается с его верхней частью. Мяч получает и поступательное и вращательное движение по ходу ракетки, и поэтому, чтобы успеть сопроводить мяч, ракетки, и поэтому, чтобы успеть сопроводить мяч, ракетка должна сделать значительное ускорение.

**Подачи.** Необходимо сразу же с первых тренировок научиться правильно, подавать мяч. Для этого нужно принять соответствующее положение, аналогичное исходному для ударов слева или справа, руку с ракеткой держать выше уровня стола, мяч подкидывать с открытой ладони с разомкнутыми пальцами.

Первоначально мяч должен удариться на своей половине стола, а затем, не задев сетку, отскочить на другой половине стола.

При изучении основных движений – накатов, подрезок – одновременно осваиваются и подачи накатом, подрезкой.

В подачах используется еще один вид вращения мяча, который в других ударах принято считать дополнительным. Это боковое вращение. В подачах оно применяется в комплексе с другими вращениями, но может использоваться и в чистом виде. Для этого рука с ракеткой движется параллельно сетке.

Важно научиться посылать мяч на другую половину стола в определенное место. Очень часто очки или инициатива при подаче выигрываются благодаря не столько вращению мяча, сколько попадание в незащищенное место стола.

**Топ-спины.** Топ-спин - это удар, придающий мячу сверхсильное вращение. Топ-спин справа по рисунку выполнения очень похож на движения дискобола, посылающего закрученный диск. Тело спортсмена поворачивается вокруг оси - выставленной немного вперед левой ноги – в направлении удара. Имеется несколько вариантов его выполнения. Выделяется пять основных: медленный, собственно топ-спин, быстрый, боковой и контротоп-спин.

**Свечи.** Удар с очень высокой траекторией полета мяча называется свечой. Он производится из дальней зоны. Мяч высоко подбрасывается вверх, при этом ему придается сильное верхнее вращение, часто добавляется и боковое. Соответственно удар по свече представляет собой предельно размашистое движение ракетки по очень крутой траектории с длительным сопровождением мяча, чтобы он не ушел за пределы стола. Кроме того, в удар вкладывается много силы, при его выполнении активно участвует все тело спортсмена. Свеча используется в основном как элемент защиты. Свеча и удар по ней наиболее распространены как тренировочные элементы. С их

помощью очень эффективно тренировать силу удара, умение как можно дольше сопровождать мяч, подвижность, координацию, выносливость.

#### Тема №4. ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Тактическая подготовка

Под *тактической подготовкой* подразумевается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Из этого определения видно, что тактическая подготовка рассматривается в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (приобретение знаний, умений, навыков), и как процесс развития тех качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

*Цель тактической подготовки* — дать спортсмену знания и умения, привить навыки и качества, способствующие его успешной соревновательной деятельности в постоянно меняющихся условиях.

*Тактика игры* — составная часть мастерства спортсмена, задача которого — целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели.

*Элементы тактики:* система, средства, способы и формы ведения игры. *Система игры* — поведение и деятельность спортсменов в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях — расстановка участников. *Средства ведения игры* — технические приемы, применяемые в каждой конкретной ситуации или на которых построена тактика игры. *Под способом ведения игры* имеются в виду тактические комбинации, т. е. рациональное сочетание технических приемов. *Формы ведения игры* — это внешнее проявление тактических действий спортсменов.

*Тактика подачи.* Подача — единственный технический прием с наибольшей стабильностью движений, который выполняется почти из статического положения и не зависит от действий противника, т. е. не является ответным действием на его удар. *Тактика одиночной игры. Тактика парных игр.*

*Средства тактической подготовки* должны быть направлены на развитие:

- 1) быстроты сложной реакции и ответных действий, специфических для игры в настольный теннис;
- 2) устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической направленности действия на другую;
- 3) прогнозирования, скорости приема и переработки информации;

4) «чувства мяча» — умения управлять полетом мяча с целью точного попадания его в заданные зоны стола.

Целенаправленная тактическая подготовка с освоением различных комбинаций и вариантов игры, умение применять их в условиях соревнований способствуют развитию способности оценивать меняющиеся ситуации, быстро в них ориентироваться, применять необходимые технические приемы и тактические варианты игры.

*Для развития быстроты реакции и тактического мышления* в упражнении желательно включать задания, направленные на восприятие и анализ сложившихся условий, и выполнение ответных действий, наиболее адекватных данным условиям. При этом трудности при выполнении упражнений должны постепенно возрастать и основываться на постоянном усложнении условий восприятия и действий игроков.

Увеличение в тренировочном процессе специальных упражнений, связанных с решением тактических задач и упражнений, моделирующих игровые ситуации, способствует развитию умения свободно ориентироваться в игровой обстановке.

#### **Комбинации, используемые нападающим против нападающего**

Из средней зоны отвечать на удары несильными накатами. Затем выбрать удобный мяч и выполнить удар справа или слева с быстрым вращением мяча прямо в противника.

Если противник отвечает короткими накатами, то следует неожиданно подбежать к столу и нанести острый удар по мячу. После сильного удара глубоко вправо дать укороченный мяч туда же, а затем ударом справа перевести мяч в левый угол противника.

Отвечать на удары противника короткими контрударами или подставкой, стараясь направить мяч в противника, пока он не даст высокий мяч, удобный для завершения удара.

#### **Комбинации, используемые нападающим против защитника**

После сильных топ-спинов с помощью укороченного мяча подтянуть противника к столу и выполнить удар мячом прямо в него.

Произвести серию топ-спинов справа из своего левого угла в левый угол стола противника, после чего сделать завершающий удар по прямой в правый угол стола противника. Чередую удары накатам с укороченными, выполнить их несколько раз подряд, чтобы утомить противника. Когда тот после отражения мячей у сетки не успеет или не захочет отойти от стола, произвести сильный удар мячом прямо в него.

После серии медленных, но достаточно сильных топ-спинов выполнить накат движением, похожим на топ-спин. Серией топ-спинов, направленных в

различные стороны стола, заставить защитника поднять мяч, а затем сделать завершающий удар.

### **Комбинации, используемые защитником против нападающего**

После серии низких мячей, направленных в места, неудобные для завершения удара, дать очень сильно подрезанный достаточно высокий мяч. Получив мяч, удобный для удара, нападающий часто ошибается, отбивая его в сетку.

Серией низко подрезанных мячей, направленных в правую половину стола противника, заставить его для продолжения атаки сместиться с середины стола, а затем из своего левого или правого угла нанести контрудар в оставленную противником незащищенную сторону.

Контрудар может быть заменен подрезкой, лишь бы скорость мяча была достаточно велика. Менять силу нижнего вращения мяча при подрезке. Для этого после серии сильно подрезанных мячей дать один мяч низкий почти без вращения.

### **Комбинации, используемые защитником против защитника**

После серии низко подрезанных мячей дать противнику чуть завышенный, удобный для удара мяч. Самому в это время подготовиться для выполнения ответного удара или надежного приема мяча. Цель комбинации – заставить соперника играть в непривычном для него нападении.

После достаточно длительных серий почти одинаково подрезанных мячей выполнить сильный накат или топ-спин, направленный в неудобное для противника место (прямо в него, в незащищенный угол стола и т.д.).

После серии подрезанных мячей выполнить несколько ударов с боковым вращением. В этом случае соперник часто посылает мяч, удобный для завершающего удара.

**Подготовка игрока** — это синтез всех сторон подготовки (технической, физической, морально-волевой, тактической, интеллектуальной) и их взаимосвязь.

Тактика находится в тесной связи с техникой, на которую она влияет и от которой, в свою очередь, зависит: чем совершеннее техника спортсмена, тем более разнообразной может быть тактика. Эффективность тактического замысла определяется наличием определенного арсенала технических приемов, способностью игрока применять их целесообразно, творчески, вовремя и точно; эффективность реализации тактического плана зависит от технической и физической подготовки спортсмена и развития его интеллектуальных способностей.

**Для совершенствования тактики игры** в настольный теннис предлагается:



1) при совершенствовании технической подготовки ориентироваться на практическое решение тактических задач и перспективные тенденции развития тактики;

2) подбирать специальные упражнения и спарринг-партнеров, моделирующих определенные технико-тактические варианты игры;

3) в тренировочном процессе применять специальные средства: чередование разнообразных тактических комбинаций и вариантов игры, а также различных установок (на скорость, силу вращения, точность и т.д.), которые способствуют закреплению вариативности тактических навыков теннисистов. При этом, чем выше класс игры спортсмена, тем более разнообразной должна быть тренировка;

4) на тренировках выполнять упражнения из соревновательной деятельности, моделирующие типичные игровые ситуации. Это способствует более быстрому формированию тактических навыков и эффективному их применению на соревнованиях;

5) индивидуализировать тренировочный процесс на основе обучения разнообразным техническим приемам тактических комбинаций и вариантов игры, которые желательно отрабатывать в условиях, приближенных к соревновательным. В тренировки рекомендуется включать элементы игры, соперничества.

#### **Психологическая подготовка**

Настольный теннис предъявляет высокие требования к психике теннисиста: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Игра воспитывает такие черты характера, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание, и другие качества, важные для человека и в повседневной жизни.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, возникающих во время игры на счет, следует применять соответствующие приемы воздействия, такие как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений. Рекомендуется пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, использовать методы аутогенной тренировки.

Основными задачами общей психологической подготовки теннисиста являются:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности теннисиста.
2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование таких специализированных видов восприятия, как "чувство мяча", "чувство площадки", "чувство времени".

3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представлений, воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игре.

6. Развитие волевых качеств.

## **Тема №5. Контрольные занятия**

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности в каждом семестре студенты выполняют 5-7 тестов. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **7.1. Основная литература.**

1. Чепиков, Е. М. **Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов** / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>

2. Письменский, И. А. **Физическая культура: учебник для вузов** / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Дворкин, Л. С. **Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов** / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472471>

4. **Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков.** — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

5. **Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили.** — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

6. **Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова.** — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

7. **Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин.** — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>

8. **Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов.** — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

9. **Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева.** — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>

10. **Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов.** — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

11. Алхасов, Д. С. **Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика:** учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>

12. **Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса:** учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>

13. Байкова, Л. А. **Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи:** учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>

14. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329>

15. Рубанович, В. Б. **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой:** учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

16. Вдовина, Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография** / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>

17. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии:** учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-

2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>

18. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:** учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фади́на, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

19. **Физическая культура:** учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

20. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

## 7.2. Дополнительная литература.

1. Евсеев Ю.И. **Физическая культура.** Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика:** теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
3. Жуков М.Н. **Подвижные игры:** Учебник для студ.пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
4. Васенков К.В., Фазлиева Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры.** Казань, 2014. -98с.
5. **Физическая культура студента.** Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

## 7.3. Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.
2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. 120с.

3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.
4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.
5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. 123с.
6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.
7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.
8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.
9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.
10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.
11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: Волжский университет им. В.Н.Татищева, 2008. -39с.

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **8.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по настольному теннису**

	Оценка в очках
--	----------------

Наименование тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Прыжки в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
3. Выполнение 10 подач	7-10	5-6	3-4	2	1	8-10	6-7	4-5	3	2
4. Выполнение на технику подрезок	Экспертная оценка преподавателя									
5. Выполнение на технику накатов	Экспертная оценка преподавателя									
6. Участие в двусторонней игре	Экспертная оценка преподавателя									

### Условия выполнения тестов

- 3.** Выполнение подач. Студент выполняет 10 подач подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения подачи.
- 4-5.** Выполняется 10 попыток. Экспертная оценка преподавателем техники выполнения.
- 6.** Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

### 8.2. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Настольный теннис

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического

раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки. Критерием успешности освоения материала в основной и спортивной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

#### Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период. Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 9.1. Распределение студентов по учебным группам

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.



Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным группам.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основной и спортивной учебных группах ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основной группы осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификации преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся.

В спортивную учебную группу зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основной и спортивной группах студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальную учебную группу зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальной группе (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальную группу осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах - 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальную учебную группу, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивную учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в группу, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

## **9.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **9.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность,

наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)  
**Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

### 1. Медиаматериалы:

#### 2. 1. Медиаматериалы.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуризмом. Приключения тела
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8> — Вопросы выживания. Ожирение.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования. Ожирение.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи
5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча
6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjicU> — Мышцы предплечья и кисти
7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины
8. [https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz\\_YGXsDk](https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk) — Мышцы груди
9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал
10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
11. <https://www.youtube.com/watch?v=IJjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка
12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg> — Жиры: польза и вред.
13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения.

17. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
18. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
19. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
20. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
21. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
22. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
23. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
24. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
25. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
26. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии )

## **11. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **Практическая часть**

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (н/теннис-3шт), 3 шведские стенки, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности:

40.05.01 Правовые основы национальной безопасности, уровень высшего образования – специалитет.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Цель дисциплины:** Целью освоения программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования

разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
  - знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
  - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
  - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
  - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции:

Наименование компетенции	Код компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек м формирования здорового образа и стиля жизни

	<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>
	<p>УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) (далее по тексту ОФП) относится к обязательной части учебного плана и формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для



решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Университетом. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### **ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

#### **Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>
В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	<b>328</b>
Методико-практические занятия	
Консультации	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>

#### **4.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий**

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Всего по дисциплине	328	32	32	68	68	68	60

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
В том числе:							
Практические занятия: элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту по специализации ОФП	296	28	28	62	62	62	54
Контрольные занятия	32	4	4	6	6	6	6
Вид аттестации	зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
1	Легкая атлетика		44			Контрольное, тестирование
2	Волейбол		68			Контрольное, тестирование
3	Баскетбол		58			Контрольное, тестирование
4	Футбол		66			Контрольное, тестирование
5	Атлетическая гимнастика		60			Контрольное, тестирование
6	Контрольные занятия		32			тестирование
	<b>Промежуточная аттестация</b>					зачет

### 5.2. Содержание практического раздела дисциплины

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»  
общая физическая подготовка (офп)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и

гармоничное физическое развитие студента. Основными видами физических упражнений для общей физической подготовки являются: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

### **Тема № 1. Легкая атлетика**

Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие и длинные дистанции. Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м): бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

### **Тема № 2. Волейбол**

Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой*: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.  
Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП.  
Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП.  
Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП.

### **Тема № 3. Баскетбол**

Теоретические сведения. *Техника* передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.  
Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой.

Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты. ОФП. Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке. Учебная игра. ОФП.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра. ОФП.

#### **Тема № 4. Футбол.**

Теоретические сведения. *Ознакомление с техникой*: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

#### **Тема № 5. Атлетическая гимнастика**

Теоретические сведения.

*Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах.* Режим дыхания. Методические приемы.

*Развитие основных мышечных групп* (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.*

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз*

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

*Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз*

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

*Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.*

**Комплексы упражнений по атлетической гимнастике** – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

### **5.3. Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы**

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для специальных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная

ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

Студенты специальной группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача. Студенты этой группы, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### **5.4. Содержание занятий по физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1. Основная литература**

2. Чепиков, Е. М. **Атлетическая гимнастика**: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>

8. Письменский, И. А. **Физическая культура**: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450

с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

9. Дворкин, Л. С. **Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета**: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472471>

10. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах**: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

11. Ямалетдинова, Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта**: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

12. **Самостоятельная работа студента по физической культуре**: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

13. Дворкин, Л. С. **Атлетическая гимнастика. Методика обучения**: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>

18. Германов, Г. Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

19. Пельменев, В. К. **История физической культуры: учебное пособие для вузов** / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>

20. **Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях** / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

21. **Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов** / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>

22. **Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов** / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>

23. **Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов** / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>

24. **Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов** / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329>

25. **Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие** / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

26. **Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография** / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные



монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>

27. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии:** учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>

21. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:** учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

22. **Физическая культура:** учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

23. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

## 6.2. Дополнительная литература.

1. Евсеев Ю.И. **Физическая культура.** Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика:** теория и методика. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
3. Жуков М.Н. **Подвижные игры:** Учебник для студ. пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
4. Васенков К.В., Фазлиева Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры.** Казань, 2014. -98с.
5. **Физическая культура студента.** Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

## 6.3. Методические разработки кафедры

(учебные пособия, методические указания)

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.
2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. 120с.
3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.
4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.
5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. 123с.
6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.
7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.
8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.
9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.
10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.
11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Контрольные тесты для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности студентов по общей физической подготовке(ОФП)

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5

	Оценка в очках									
	20	15	10	5	3	50	40	30	20	10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (от скамейки женщины)										
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3	2
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
6. Баскетбол. Штрафные броски (с 10 раз)	6-10	4-5	2-3	2	1	8-10	6-7	4-5	2-3	1
7. Волейбол. Верхняя прямая подача (с 5 раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
8. Футбол. Штрафной удар (с 5 раз)						5	4	3	2	1

## **7.2. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основной и спортивной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период. Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе **В** (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **8.1. Распределение студентов по учебным группам**

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным группам.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основной и спортивной учебных группах ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо

из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основной группы осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификации преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся.

В спортивную учебную группу зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основной и спортивной группах студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальную учебную группу зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальной группе (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальную группу осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах - 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальную учебную группу, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивную учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в группу, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

## 8.2. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **8.3. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)  
**Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**  
 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

2. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

3. Медиа материалы:

2.1. Медиа материалы.

1.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ">https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ</a>	Испытание культуризмом. Приключения тела
2.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8">https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8</a>	Вопросы выживания. Ожирение.
3.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY">https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY</a>	Метод исследования. Ожирение.
4.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA">https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA</a>	Треугольники шеи
5.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634">https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634</a>	Мышцы плеча
6.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjicU">https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjicU</a>	Мышцы предплечья и кисти
7.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o">https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o</a>	Поверхностные мышцы спины
8.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk">https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk</a>	Мышцы груди
9.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM">https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM</a>	Мышцы живота и паховый канал
10	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE">https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE</a>	Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
11	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto">https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto</a>	Мышцы голени. Подколенная ямка
12	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg">https://www.youtube.com/watch?v=wa0IHggVZkg</a>	Жиры: польза и вред.
13	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU">https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU</a>	Обратная сторона ЗОЖ.
14	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w">https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w</a>	Здоровое питание
15	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo">https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo</a>	Методика измерения



		артериального давления.
16	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8INM">https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8INM</a>	Психология пищевого поведения.
17	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc">https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc</a>	Хроническая усталость
18	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U">https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U</a>	Психические травмы: посттравматическое расстройство
19	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI">https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI</a>	Профилактика алкоголизма и наркомании
20	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o">https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o</a>	Витамины: нужно ли принимать дополнительно
21	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk">https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk</a>	Гормоны. На страже здоровья
22	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo">https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo</a>	Гормоны. На страже красоты
23	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE">https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE</a>	Смертельные опыты. Кровь
24	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k">https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k</a>	Лекарство от невесомости
25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM">https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM</a>	Сколько человек может прожить без еды?
26	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ">https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ</a>	Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

## 2.2. Медиа материалы (легкая атлетика)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> -Обучение технике ходьбы
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM>-Обучение технике бега на 30 м с высокого старта
3. <https://www.youtube.com/watch?v=CSnk3PFyUi4> Обучение технике бега на 30 м с высокого старта с опорой на одну руку
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM>-Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами
5. [https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB\\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw) -Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA> -Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега
7. <https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ>-Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s>-Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> -Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места в вертикальную цель
10. <https://www.youtube.com/watch?v=A2JOoS8jEcc>-Обучение технике бега на 60 м
11. <https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc>-Обучение технике метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега
12. [https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn\\_mKafLA](https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn_mKafLA)-Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w>-технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM>-Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность

## 10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

### Теоретический раздел

Для изучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» используется следующее оборудование:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования:

офисная мебель на 96 мест, демонстрационное оборудование: экран – 1 шт.; проектор – 1 шт.; доска, рабочее место преподавателя, кафедра.

### Практический раздел

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом:

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1 шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., гири: 24 кг – 2 шт., 32 кг – 2 шт., 16 кг – 1 шт., штанга олимпийская с замками кг – 1 шт., штанга маленькая 1 шт., блины: 5 кг – 2 шт., 15 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., 2,5 кг – 2 шт., блины маленькие: 2,5 кг – 2 шт., 5 кг – 2 шт., 10 кг – 2 шт., гантели: 10 кг – 2 шт., 12 кг – 2 шт., 3 кг – 4 шт., 1 кг – 10 шт., скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEHER., тренажер министеппер WINNER., тренажер для гребцов – 1 шт., тренажер райдер HouseFit – 1 шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажер WINNER (PELICAN) – 1 шт., беговая дорожка TORNEO – 1 шт., тренажер WINNER (DORIAN) – 1 шт., тренажер WINNER (FLEX) – 1 шт.

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Скамейки – 6 шт, обручи – 4 шт, шведские стенки, 20 ковриков, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 2 гимнастических мата.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА  
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС высшего образования по специальности:

40.05.01 Правовые основы национальной безопасности, уровень высшего образования – специалитет.

Программа разработана в соответствии:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с профессиональными стандартами, соответствующих профессиональной деятельности выпускников;

- с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301;

- локальными нормативными актами ОАНО ВО «ВУиТ».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация может принимать участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Сегодня в ВУЗах большой процент учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья. Это ОРВИ, ангины, хронический тонзиллит, аллергические заболевания, нарушения зрения, функций опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечные заболевания, невриты, болезни сердечно-сосудистой системы и т.п.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все студенты распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы. В соответствии с этим к основной группе относятся учащиеся без отклонений в соответствии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития. К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

Специальную медицинскую группу составляют учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

Основной целью работы со специальными медицинскими группами является формирование физической культуры личности и способности к сохранению и укреплению здоровья.

Студенты, страдающие различными отклонениями в физическом развитии или имеющие хронические заболевания, не могут осваивать типовую для всех программу физического воспитания.

Они занимаются по специальным методикам, разрабатываемым преподавателями физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей характера заболевания, физического развития и физической подготовленности. Эти занятия проводятся в специальных медицинских группах, формирующихся в учебных заведениях с учетом выявленной патологии.

Наряду с обучением двигательным навыкам и качествам преподаватель должен дать студентам фундаментальные знания о здоровье и факторах, его обуславливающих; сформировать валеологическое мировоззрение и установку на здоровье как главную человеческую ценность; заложить основы знаний о здоровом образе жизни как главном факторе здоровья; помочь овладеть методами самодиагностики здоровья, а также принципами и методами его формирования и укрепления; научить студентов быть здоровыми.

Очень важно своевременно выявить студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижают физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует раннее обнаружение патологических состояний,

систематическое наблюдение за больными и подверженными факторам риска студентами.

Заболевание (или травма) и гиподинамия ведут к существенным изменениям гомеостаза, атрофии мышц, функциональным нарушениям эндокринной и кардиореспираторной систем и т. д. Поэтому применение физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний вполне обосновано.

Физическая культура в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной и физической культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. Физическое воспитание студентов ВУЗов должно предоставить им реальную возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения.

**Цель дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у выпускника должны быть сформированы следующие универсальные компетенции (УК):

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек м формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть навыками:**

- поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (специальная медицинская группа) является дисциплиной обязательной части учебного плана. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Дисциплина ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>



В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	<b>328</b>
Методико-практические занятия	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	<b>зачет</b>

#### 4.2. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328</b>	32	32	68	68	68	60
<b>В том числе:</b>							
Практические занятия для специальных медицинских групп	<b>296</b>	28	28	62	62	62	54
Контрольные занятия	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Вид аттестации	<b>зачет</b>	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на				Форма контроля
		лекции	практические /семинарские занятия	лабораторные занятия	самостоятельную работу	
1	Тема №1 Техника безопасности на занятиях		6			Устный опрос

№	Тема	Количество часов на				
2	Тема №2 Общая физическая подготовка 1.Общеразвивающ ие упражнения 2. Разновидности ходьбы и бега 3. Подвижные игры		138			Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы
3	Тема №3. Специальные комплексы упражнений в зависимости от диагноза заболеваний		100			Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы
4	Тема №4. Методикопрактические занятия:		52			Беседа, опрос, проверка индивидуальной программы
	1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма 2. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью					
5	Тема №5 Контрольные занятия		32			Тестирование
	Промежуточная аттестация					<b>зачет</b>

**5.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И СОДЕРЖАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)**

### 5.2.1. Организация занятий по физической культуре со студентами специальной группы

В специальные учебные группы зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальных группах (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальные группы осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок.

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для специальных учебных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В специальной группе предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

*Первое направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

*Второе направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов: - сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь; - дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких; - пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; - печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит; - поджелудочной железы: панкреатит; - почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь; - кровообращения: лейкозы, анемии; - эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

*Третье направление.* Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

*Четвертое направление.* Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

### **Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам**

*Абсолютные противопоказания:* недостаточность кровообращения III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия покоя; эмболия лёгочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

*Относительные противопоказания:* суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная или лёгочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трёхстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II-III степени, ретинопатия III степени; пороки сердца, с выраженным цианозом; резко выраженная анемия; значительное выраженное ожирение (III степени), протекающее с одышкой; почечная и печёночная недостаточность; заболевания опорно-двигательного аппарата, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови (эритремия, лимфогранулематоз и др.).

Занятия по физическому воспитанию в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни; кожные болезни. Подготовка должна быть по возможности разносторонняя, включающая общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др. Не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъёме тяжестей, выполнения упражнений на тренажёрах и др.). Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лёжа, и с включением в конце занятий на растягивание и релаксацию.

Студенты, зачисленные в специальные учебные группы, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая

физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специальной группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты этой учебной группы, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

### **5.2.2. Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы**

Содержание занятий по физической культуре со студентами специальной группы включает в себя:

- оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

### **Формы занятий физической культурой со студентами специальной группы**

**Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)** – одно из средств физической культуры, используемое студентами в самостоятельных занятиях. Она развивает силу, гибкость, координацию движений, улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъём эмоций, особенно если упражнения выполняются под музыку. УГГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

**Подвижные игры на улице** являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в урок физической культуры, можно значительно повысить нагрузки за счёт

эмоционального фактора, а от их проведения на свежем воздухе эффективность занятий возрастает ещё и за счёт закаливающего фактора.

*Ходьба и бег* имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если её регулярно совершать по пересечённой местности (вдоль берега реки, в лесу и пр.), то имеет место тренирующий эффект и профилактика (превентивный эффект) заболеваний. Положительные эмоции при этом благоприятно влияют на центральную нервную систему больного. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать надо через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной (до появления испарины на лбу), но не утомительной.

Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днём или вечером, а во время занятия – в основной и заключительной части урока.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае, если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю (по 35-45 мин) и при самостоятельных ежедневных занятиях (УГГ, прогулки, дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, катание на коньках и др.). Процентное соотношение ходьбы и бега в первые две-три недели занятий – 3:1. Постепенно, по мере адаптации к физическим нагрузкам время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включаются ходьба и дыхательные упражнения. И только затем постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд/мин. Сочетание ходьбы и бега даёт тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями лёгких, эндокринной системы.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с *закаливанием* для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

## **Основные средства физической культуры, используемые в занятиях со студентами специального отделения при различных заболеваниях**

### **1. Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на улице, в парке или сквере, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

В процессе занятий необходим контроль: за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента. Очень важно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ) и закаливание. В осенне-весенний период – витаминизация (особенно показан приём витаминов С и Е).

## **2. Заболевания органов дыхания**

Занятия необходимо проводить групповым методом на свежем воздухе, в зимнее время (если ветреная и холодная погода) – занятия в помещении, следует проветривать зал, делать влажную уборку.

В занятие включают ходьбу, дозированный бег, игры, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, в зимнее время (при безветрии и слабом морозе) – лыжные прогулки и др. В холодную, ветреную погоду не следует проводить занятия на улице, особенно больным бронхиальной астмой. При проведении занятий в зале акцент делается на правильное ритмичное дыхание с акцентом на выдохе (бронхиальная астма, обструктивный бронхит и др.)

## **3. Функциональные нарушения осанки и сколиоз**

Функциональные нарушения осанки – это мышечный дисбаланс. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии (ограничении движений), неправильной рабочей позе и др. Нарушение осанки проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночного столба.

Для предупреждения дефектов осанки и её нормализации необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями (УГГ, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лёжа, занятия на тренажёрах с малыми напряжениями в положении лёжа, полулёжа, специальные упражнения и гимнастической стенке и др.). Исключаются упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие включают подвижные игры, дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, ходьбу в приседе, прогулки на лыжах и др. Большое место должны занимать плавание и гидрокинезотерапия. При регулярных занятиях (3-5 раз

в неделю по 35-45 мин) удаётся ликвидировать функциональные нарушения осанки.

В зависимости от степени сколиоза применяют тот или иной комплекс физических упражнений: ходьба в приседе, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Упражнения с гантелями, набивными мячами выполняются в положении лёжа. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на растяжение, на гимнастической стенке и другие успешно тренируют мышцы. В занятие включают также упражнения на координацию, равновесие и ряд общеразвивающих упражнений для мышц спины, живота, ягодиц и др. Регулярные занятия физкультурой дают возможность остановить прогрессирование болезни, ликвидировать мышечную асимметрию и т.п.

#### **4. Заболевания органов пищеварения**

Наиболее часто встречаются гиперацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы и дискинезии желчных путей, колиты (чаще у женщин). Кроме того, нередки опущения желудка. Характер влияния тренировок на пищеварение различен. Слабые (небольшие, умеренные) нагрузки стимулируют. Сильные (интенсивные, длительные) нагрузки угнетают функцию желудочно-кишечного тракта (двигательную, секреторную и всасывательную). Кроме того, физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистый желудок и двенадцатиперстной кишке. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой, в мышцах, увеличивается объём циркулирующей крови (ОЦК).

Восстановление условно-рефлекторной деятельности желудочнокишечного тракта начинается через час после приёма пищи и достигает максимума лишь через 3-3,5 часа после еды. Чувство сытости сопровождается снижением возбудимости скелетной мускулатуры. Таким образом, выполнение физических упражнений вскоре после еды нарушает естественные процессы пищеварения. Несоблюдение этих правил ведёт к ухудшению функциональных и регенеративных процессов в желудочнокишечном тракте.

Занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажёрах. Лучше включать общеразвивающие упражнения в положении сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»).

#### **5. Болезни почек и мочевых путей**



Наиболее часто встречаются следующие заболевания: гидронефроз, гломерулонефрит, пиелит, пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, цистит, опущение почки и др.

Занятия физической культурой проводятся в период ремиссии. В занятия включают дозированную ходьбу, бег, подвижные игры, лыжные прогулки, общеразвивающие и дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

Следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезней.

## **6. Эндокринные и обменные заболевания**

К наиболее распространённым заболеваниям желез внутренней секреции и обмена веществ относятся сахарный диабет, ожирение, подагра и др. Заболевания связаны с нарушением обмена веществ (углеводного, жирового, белкового), неправильным питанием, интоксикацией организма, гиподинамией. Мышечная деятельность оказывает регулирующее влияние на обменные процессы. Лечебное действие физических упражнений при нарушении обмена веществ обусловлено их мощным трофическим влиянием. Систематические тренировки способствуют нормализации (восстановлению) моторно-висцеральных рефлексов, оказывающих регулирующее влияние на обмен веществ и железы внутренней секреции.

В зависимости от заболевания в занятие включают ходьбу, бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений), общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажёрах, подвижные игры и др. Выбор физических упражнений, их объём, и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней и погоды, условий занятия и других факторов. При ожирении нагрузки зависят от степени ожирения (I – IV ст.), возраста, пола и сопутствующих заболеваний (гипертоническая болезнь, диабет и др.). Для больных сахарным диабетом опасны переутомления, перегрузки. Большой эффект наблюдается при применении циклических видов (бег, ходьба, прогулки на лыжах и др.).

## **7. Болезни суставов**

Из многочисленных заболеваний суставов наиболее распространены воспалительные заболевания (артриты) и дегенеративные (артрозы). К первой группе заболеваний относятся: артриты инфекционные, артрит ревматоидный и др. Ко второй – деформирующий остеоартроз, периартриты и др.

Артриты – системное заболевание соединительной ткани, проявляющееся главным образом хроническим прогрессирующим воспалением суставов, ограничением подвижности в суставе (суставах), атрофией мышц и др. При прогрессировании заболевания ограничение движений нарастает, боли в

суставе возникают не только при нагрузке, но и в покое. Роль тренировок в период ремиссии особенно велика. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставе, увеличивается сила мышц, исчезает боль. Активные движения следует выполнять в облегчённых условиях (в положении лёжа, на четвереньках, сидя, в воде, в висах и др.).

Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями.

При инфекционных артритах в занятие включают ходьбу пешком, ходьбу на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями и пр.) в положении лёжа и сидя, подвижные игры. Исключаются прыжки, подскоки, упражнения с гантелями, гириями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажёрах. Кроме того, в занятие включают подвижные игры, ходьбу, лыжные прогулки, и др.

При проведении самостоятельных занятий включают УГГ, велотренажёр, ходьбу на лыжах и закаливающие процедуры.

## **8. Миопия (близорукость)**

В настоящее время близоруких среди студентов 30-40% от числа учащихся. В зависимости от степени близорукости, не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и пр.), прыжковые упражнения при миопии более минус пять. А если у студента, кроме того, гипертония, то занятия физкультурой ограничены в ещё большей степени. В этом случае показаны ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах, гимнастика для глаз.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1. Основная литература.**

3. Чепиков, Е. М. **Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов** / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475716>

14. Письменский, И. А. **Физическая культура: учебник для вузов** / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

15. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие** / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

16. Ямалетдинова, Г. А. **Педагогика физической культуры и спорта:** учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

17. **Самостоятельная работа студента по физической культуре:** учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>

18. Дворкин, Л. С. **Атлетическая гимнастика. Методика обучения:** учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>

19. **Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:** учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

20. **Физическая культура:** учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

21. **Основы здорового образа жизни в образовательной организации:** учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

22. **Спортивные игры: правила, тактика, техника:** учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>
23. **Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры:** учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
24. **Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов** / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
25. **Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях** / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>
26. **Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика:** учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>
15. **Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры :** учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>
16. **Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся:** учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866>

17. Годовникова, Л. В. **Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учебное пособие для вузов** / Л. В. Годовникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12039-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476335>

18. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>

19. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>

20. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт**: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329>

21. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>

22. Вдовина, Н. В. **Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция**: монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474931>

23. **Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии**: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —

151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495>

## 6.2. Дополнительная литература.

6. Евсеев Ю.И. **Физическая культура**. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. **Оздоровительная гимнастика: теория и методика**. Ростов н/Д:Феникс, 2002. -384с.
8. Жуков М.Н. **Подвижные игры: Учебник для студ. пед.вузов**. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -160с.
9. Васенков К.В., Фазлиева Е.В., Лопатин Л.А. **Теория физической культуры**. Казань, 2014. -98с.
10. **Физическая культура студента**. Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

## 6.3. Методические разработки кафедры

### (учебные пособия, методические указания)

1. Астраханцев Е.А. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2008. -70с.
2. Астраханцев Е.А. Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем: Методическое пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2006. 120с.
3. Астраханцев Е.А. Социально-педагогические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2007. -220с.
4. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2009. -150с.
5. Астраханцев Е.А. Самоконтроль и гигиена при занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2010. 123с.
6. Астраханцев Е.А. Методические основы занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2011. -101с.
7. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2012. -55с.
8. Астраханцев Е.А. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2017. -199с.
9. Астраханцев Е.А., Популо Г.М. Большой теннис как средство развития двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. - Тольятти: ВУиТ, 2013. -91с.
10. Чураков А.В. Основные средства для подготовительной части учебно-тренировочного занятия: Методическое пособие по курсу «Физическая культура» -Тольятти 2006. -36с.

11. Кабанова Е.В., Пальнова С.В. Теория и методика оздоровительных занятий по аэробике: Учебно-методическое пособие. -Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева,2008. -39с.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места с двух ног.
5. Упражнения на гибкость.
7. Выполнение упражнений на технику.

### **7.2. Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту и для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании

(диагнозе).



6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.
9. Общие основы лечебной физической культуры.
10. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
11. ЛФК при заболеваниях суставов.
12. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
13. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.
14. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
15. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
16. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
17. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
20. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
21. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.
22. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
23. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
24. Культура сексуального поведения человека.
25. Экологическая культура и здоровье.
26. Основы методики самомассажа.
27. Избыточный вес – угроза здоровью.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
29. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
31. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.



32. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
33. Круговая тренировка в домашних условиях.
34. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (оздоровительная ходьба и бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
35. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
36. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
37. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
38. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

### **7.3. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки. Критерием успешности освоения материала в основной и спортивной группе является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

#### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие

подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Студенты, зачисленные *в специальные учебные группы*, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса или компьютерного тестирования и тематических рефератов.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **8.1. Особенности проведения занятий в специальной группе**

Следует помнить, что у больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физическая культура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности. Контроль

за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. *В вводную часть* урока включаются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, дыхательные упражнения; *в основную* - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; *в заключительную* - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Физиологическая кривая урока должна представлять собой линию, поднимающуюся в основной части урока (волнообразно) и заметно снижающуюся к концу урока. Незначительный подъем, почти горизонтальная линия в основной части урока свидетельствует о недостаточной нагрузке и т.д.

Занятия в специальной медицинской группе желательно проводить на открытом воздухе - в парке, сквере, лесу, на берегу озера, когда одновременно действуют два фактора: тренирующий и закаливающий. Очень важно, чтобы одежда соответствовала погоде и нагрузке с учетом характера заболевания, частоты обострений и пр. Студентам надо чаще напоминать о правильном (носовом) дыхании.

Определение двигательной (моторной) плотности урока физической культуры осуществляется методом хронометража. По секундомеру регистрируют отрезки времени, затраченного студентом непосредственно на выполнение физических упражнений. Отношение суммы этих отрезков к длительности всего урока, выраженное в процентах, характеризует моторную плотность занятия.

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем подсчета пульса в процессе занятий и построения физиологической кривой урока. Для этого подсчитывают пульс за 15 секунд до начала занятий, в начале занятия и в конце каждой его части (вводной, основной, заключительной). На основании полученных данных чертят физиологическую кривую урока. При этом по горизонтали отмечают продолжительность каждой части урока, по вертикали - реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. При проведении занятий со студентами важен постоянный врачебный контроль. Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок используются тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).

*Проба Штанге.* Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. Рот при этом закрыт, нос зажат пальцами. Здоровые люди задерживают дыхание, в среднем на 40-50 сек; спортсмены высокой квалификации - до 5 мин, а спортсмены - от 1,5 до 2,5 мин.

*Проба Генчи.* После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-30 сек, у спортсменов - 60-70 сек. При хроническом утомлении время задержки дыхания значительно уменьшается.

Тесты дают возможность разработать для студентов более адаптивные программы физической тренировки.

В занятиях физической культурой используют различные тесты с физической нагрузкой (подскоки, приседания, бег и др.), при проведении которых учитывают изменения и сроки восстановления частоты пульса, дыхания, артериального давления (АД).

*Проба с приседаниями.* Встать в основную стойку и сосчитать пульс. За 30 сек сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя корпус прямым. После приседаний снова сосчитать пульс. Увеличение пульса на 25% процентов и менее считается отличным, на 25-50 - хорошим, на 50-75 - удовлетворительным и свыше 75% - плохим. Удовлетворительные и плохие оценки говорят о том, что организм не восстановился после тренировочных нагрузок, так как они чрезмерны.

*Проба с подскоками.* Предварительно сосчитав пульс, принять основную стойку, руки на пояс. Мягко на носках в течение 30 сек сделать 60 небольших подскоков, подпрыгивая над полом на 5-6 см. Снова сосчитать пульс. Оценка результатов такая же, как в пробе с приседаниями.

## **8.2. Распределение студентов по учебным группам**

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных группах: основная, спортивная, специальная, инклюзивная.

Распределение в учебных группах проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки о

возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях в специализациях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальном отделении (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальное отделение осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальное учебное отделение, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в **инклюзивную** учебную группу.

Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий.

### **8.3. Особенности организации и проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в инклюзивных учебных группах для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии)**

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образовательной организацией высшего образования созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях. Реализация дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психологомедикопедагогической комиссии.

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и

фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

#### **8.4. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата**

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: в списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

### **8.5. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля (для лиц с ОВЗ и инвалидов), чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя; – приучает следить за собственным здоровьем; – позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; – определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ**



## СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.leninka.ru](http://www.leninka.ru)

### Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.

2. Медиа материалы:

#### 2.1. Медиа материалы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMPMb4o1ZsQ> — Испытание культуристом. Приключения тела
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DWNxrbsqKM8> — Вопросы выживания. Ожирение.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=XgF7jpl7DhY> — Метод исследования. Ожирение.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jUBuo73bTxA> — Треугольники шеи
5. <https://www.youtube.com/watch?v=c-2dXKAN634> — Мышцы плеча
6. <https://www.youtube.com/watch?v=FWC50SJjcU> — Мышцы предплечья и кисти
7. <https://www.youtube.com/watch?v=c9ZKH-YYb5o> — Поверхностные мышцы спины
8. [https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz\\_YGXsDk](https://www.youtube.com/watch?v=C4Sz_YGXsDk) — Мышцы груди
9. <https://www.youtube.com/watch?v=cVXET4m6tLM> — Мышцы живота и паховый канал
10. <https://www.youtube.com/watch?v=T5fw8HuqitE> — Мышцы бедра. Бедренный канал. Лакуны
11. <https://www.youtube.com/watch?v=lJjPeyLiSto> — Мышцы голени. Подколенная ямка
12. <https://www.youtube.com/watch?v=wa0lHggVZkg> — Жиры: польза и вред.
13. <https://www.youtube.com/watch?v=GhYzV3gomPU> — Обратная сторона ЗОЖ.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=PNa5NpmUz6w> — Здоровое питание.
15. <https://www.youtube.com/watch?v=AZwEMcciygo> — Методика измерения артериального давления.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=ICxvyLlyPCE> — Упражнения для развития дыхания. Речевое дыхание. Логопедам и родителям.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=5YVJ4Ut4aus> — Позвоночный столб и позвонки

18. <https://www.youtube.com/watch?v=w6ZBcwp8lNM> — Психология пищевого поведения
19. <https://www.youtube.com/watch?v=XH4xYp67rUc> — Хроническая усталость
20. <https://www.youtube.com/watch?v=Gt3jbMBW58U> — Психические травмы: посттравматическое расстройство
21. <https://www.youtube.com/watch?v=UFJk2WOfsKI> — Профилактика алкоголизма и наркомании
22. <https://www.youtube.com/watch?v=LeaIH9PtU3o> — Витамины: нужно ли принимать дополнительно
23. <https://www.youtube.com/watch?v=B3hpCafZpnk> — Гормоны. На страже здоровья
24. <https://www.youtube.com/watch?v=aRoDxHrHDYo> — Гормоны. На страже красоты
25. <https://www.youtube.com/watch?v=bzzyOoXb5hE> — Смертельные опыты. Кровь
26. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0-gkwuPv7k> — Лекарство от невесомости
27. <https://www.youtube.com/watch?v=mr29qWv9PQM> — Сколько человек может прожить без еды?
28. <https://www.youtube.com/watch?v=A4coMtDUqzQ> — Медицина: будущее на пороге (передовые медицинские технологии)

## 2.2. Медиа материалы (легкая атлетика)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> - Обучение технике ходьбы
2. <https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM> - Обучение технике бега на 30 м с высокого старта
3. <https://www.youtube.com/watch?v=CSnk3PFyUi4> - Обучение технике бега на 30 м с высокого старта с опорой на одну руку
4. <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> - Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами
5. [https://www.youtube.com/watch?v=DDLx1mcB\\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=DDLx1mcB_kw) - Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. <https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA> - Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега
7. <https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ> - Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
8. <https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s> - Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места на дальность
9. <https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo> - Обучение технике метания малого мяча «из-за спины через плечо» с места в вертикальную цель

10. <https://www.youtube.com/watch?v=A2JOoS8jEcc> - Обучение технике бега на 60 м
11. <https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc> - Обучение технике метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега
12. [https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn\\_mKafLA](https://www.youtube.com/watch?v=y7Cn_mKafLA)-Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель
13. <https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w>технике Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
14. <https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM>-Обучение технике метания малого мяча с разбега на дальность

## **10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **Практический раздел**

Спортивный зал.

Перечень основного оборудования:

Сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные-2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

Спортивный зал для занятий физической культурой и спортом:

Перечень основного оборудования:

Стойка для штанги RACK01 – 1 шт., скамья WINNER – 1шт., скамья Novus, обруч – 8 шт., гимнастический коврик – 10 шт., 1кг – 10 скамейка – 2 шт., скакалка – 10 шт., скамья JKEXER. тренажер министеппер WINNER. тренажер для гребцов –1шт., тренажер райдер HouseFit–1шт., велотренажер WINNER (ROTEUS) – 1 шт., велотренажерWINNER (PELICAN) -1шт., беговая дорожка TORNEO–1шт., тренажер WINNER (DORIAN) –1шт., тренажер WINNER (FLEX)1–шт.