

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
Спортивные игры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: 45.03.04 Интеллектуальные системы в гуманитарной сфере

Направленность (профиль): Разработка и программирование интеллектуальных систем в гуманитарной сфере

Уровень квалификации выпускника - бакалавр

Форма обучения - очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2020

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

Спортивные игры

Рабочая программа дисциплины

Составители:

Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,
Е.М. АкимоваДоцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности,
к.п.н. И.В. ЛазаревСтарший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности Н.В. Безрученко

Ответственный редактор

Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
Е.М. Акимова

Технический редактор:

специалист по УМР 1 кат. кафедры фундаментальной и прикладной математики
Верховская Т.А.**УТВЕРЖДЕНО**Протокол заседания кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности
№ 1 от 31.08.2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

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

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

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

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

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

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

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенции (код и наименование)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- <i>знать</i> : научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта; - <i>уметь</i> : квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - <i>владеть</i> : знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные игры» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции, необходимые для изучения следующей дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 112 ч., самостоятельная работа обучающихся 216 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	С е м е с т р	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная					
			Л е к ц и и	С е м и н а р	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я	Л а б о р а т о р н ы е з а н я т и я		
1 семестр								
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1			Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	1						
2.	Легкая атлетика.				1		1	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.				1		1	

4.	Общая физическая подготовка				1		1	Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
5.	Атлетическая гимнастика.				1		1	
6.	Подвижные и спортивные игры.				1		2	
7.	Зачёт				2			Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО 1 семестр:				8		6	
2 семестр								
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	2			1			Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	2						
2.	Легкая атлетика.				1		1	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и
3.	Гимнастика.				1		1	
4.	Общая физическая подготовка				1		1	
5.	Атлетическая гимнастика.						1	
6.	Подвижные и спортивные игры.						4	

							заданий с учетом медицинских показаний Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
7.	Зачёт				2		Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО 2 семестр:				6	8	
	3 семестр						
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	3			2		Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	3					
2.	Легкая атлетика.				4	2	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
3.	Гимнастика.				4	2	
4.	Общая физическая подготовка				2	2	
5.	Атлетическая гимнастика.				2	2	
6.	Подвижные и спортивные игры.				2	30	Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий

7.	Зачёт				2			<p>Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2</p> <p>Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование</p> <p>Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование</p>
	ИТОГО 3 семестр:				18		38	
4 семестр								
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	4			2			Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	4						
2.	Легкая атлетика.				2		2	<p>Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий</p> <p>Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний</p> <p>Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий</p>
3.	Гимнастика.				2		2	
4.	Общая физическая подготовка				4		2	
5.	Атлетическая гимнастика.				2		2	
6.	Подвижные и спортивные игры.				2		30	
7.	Зачёт				2			<p>Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2</p> <p>Подготовительная группа:</p>

							Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование
							Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО				16	38	
	4 семестр:						
5 семестр							
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	5			2		Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	5					
2.	Легкая атлетика.				2	2	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.				2	2	
4.	Общая физическая подготовка				4	2	
5.	Атлетическая гимнастика.				4	2	
6.	Подвижные и спортивные игры.				2	34	Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
							Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
7.	Зачёт				2		Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2
							Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование

							Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО 5 семестр:				18	38	
6 семестр							
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	6			2		Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	6					
2.	Легкая атлетика.				2	2	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.				2	2	
4.	Общая физическая подготовка				2	2	
5.	Атлетическая гимнастика.				2	2	Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
6.	Подвижные и спортивные игры.				4	32	
7.	Зачёт				2		Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование

	ИТОГО 6 семестр:				16		38	
7 семестр								
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	7			2			Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно-тренировочная	7						
2.	Легкая атлетика.				2		2	Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.				2		2	
4.	Общая физическая подготовка				2		2	
5.	Атлетическая гимнастика.				2		2	Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
6.	Подвижные и спортивные игры.				4		34	
7.	Зачёт				2			Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО 7 семестр:				16		40	
8 семестр								
1.	Часть 1. Методико-прак	8			2			Техника безопасности на практических занятиях

	Техническая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.						
	Часть 2. Учебно-тренировочная	8					
2.	Легкая атлетика.			2			Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
3.	Гимнастика.			2			
4.	Общая физическая подготовка			2			
5.	Атлетическая гимнастика.			2			
6.	Подвижные и спортивные игры.			2		10	
7.	Зачёт			2			
	ИТОГО 8 семестр:			14		10	Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	ИТОГО			112		216	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 4 ч., самостоятельная работа обучающихся 324 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	С е м	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости,
-------	------------------------	-------	-------------------------------	---------------------------------------

		е с т р	контактная				Сам осто ятел ь-на я рабо та	форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л е к ц и и	С е м и н а р	П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я	Л а б о р а т о р н а я з а н я т и я		
1	Раздел I Методико-практический: 1.Методико-практическая часть: 1.Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.	1					34	Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.
	Раздел II Учебно-тренировочная часть:							Для студентов основной группы здоровья: подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях физической культурой и спортом Для студентов подготовительной и специальной медицинской группы
2	Легкая атлетика.						10	
3	Гимнастика. ОФП						10	
4	Атлетическая гимнастика						10	

5	Спортивные и подвижные игры.							100	здоровья: составление комплексов упражнений при различных заболеваниях, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях физической культурой и спортом
	ИТОГО за семестр:							164	
1	Раздел I Методико-практический: Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.	2						30	Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.
	Раздел II Учебно-тренировочная часть:								
2	Легкая атлетика							10	Для студентов основной группы здоровья: подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях физической культурой и спортом
3	Гимнастика. ОФП							10	
4	Атлетическая гимнастика							10	
5	Спортивные и подвижные игры.							100	
									Для студентов подготовительной и специальной медицинской группы здоровья: составление комплексов упражнений при различных заболеваниях, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях

1	Раздел I Методико-практический: Техника безопасности и особенности воспитания физических качеств, при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.	1					66	Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий оздоровительными видами спорта.
	Раздел II Учебно-тренировочная часть:							
2	Легкая атлетика						20	Для студентов основной группы здоровья: подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях физической культурой и спортом Для студентов подготовительной и специальной медицинской группы здоровья: составление комплексов упражнений при различных заболеваниях, подготовка комплекса упражнений ППФК. Проведение самоконтроля при см. занятиях физической культурой и спортом
3	Гимнастика. ОФП					20		
4	Атлетическая гимнастика					20		
5	Спортивные и подвижные игры.					200		

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

3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные и Спортивные игры	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p>Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Футбол, Мини-футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Настольный теннис. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Шахматы.(для студентов СМГ) Ознакомление с правилами шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация.</p>
3 семестр			
1	Раздел I Практический Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в индивидуальных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол).

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

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

		в индивидуальных видах спорта.	погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по командным игровым видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Раздел I Практический Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость»,

			«Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.	Раздел I Практический Часть 2. Учебно-тренировочная	Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.		Подвижные и Спортивные игры	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p>Волейбол. Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Настольный теннис. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой</p>

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

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

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

			спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Раздел I Практический Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.
4		Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

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

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

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

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

			видам спорта (Футбол, волейбол, баскетбол). Особенности правил в индивидуальных игровых видах спорта (настольный теннис, бадминтон, шахматы). Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Раздел I Практический Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
4	Раздел I Практический Часть 2. Учебно-тренировочная	Общая физическая подготовка.	Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных

		движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.	Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.	Подвижные и Спортивные игры	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p> <p>Волейбол. Исходное положение - стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Настольный теннис. Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной</p>

			<p>техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Алтимат фрисби. Обучение правилам игры флаинг диск, технике выполнения игровых приемов в нападении и защите, тактике игры флаинг диск. Историю возникновения и эволюцию развития флаинг диска, как вида спорта. Обучение различным способам метания и ловли летающего диска фрисби. Перемещения, перехваты, блокировка. Техника безопасности игры.</p> <p>Шахматы.</p> <p>Изучение истории развития шахмат; Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации); Методы тренировки в шахматах; Правила и особенности проведения шахматных мероприятий; Шахматная нотация; Шахматные часы и контроль времени; Сравнительная ценность фигур и пешек; Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль; Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций; Основы шахматных окончаний; Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпилье; Классификация шахматных дебютов; Основы методики спортивной подготовки в шахматах; Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.</p>
--	--	--	--

4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Часть 1. Методико-практическая	Практические занятия	Техника безопасности формирования и закрепления умений и навыков при освоении физических упражнений Возможно проведение контактной работы с обучающимися по средствам дистанционных технологий.
2	Часть 2. Учебно-тренировочная	Практические занятия	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта Выполнение контрольных заданий и упражнений Возможно проведение контактной работы с обучающимися по средствам дистанционных технологий.
		Самостоятельная работа (1-8 семестры)	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты, на портале РГГУ в личных кабинетах учащихся.

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств и видео-запись занятий для индивидуального использования при дистанционном обучении.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

1 семестр Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	10 баллов	40 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	10 баллов	40 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля	40 баллов	40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий	10 баллов	40 баллов
Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях в качестве волонтеров)	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация		40 баллов

(Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)		
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

**2 семестр
Основная группа**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	10 баллов	30 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	30 баллов	30 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	10 баллов	30 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	30 баллов	30 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний / Конспекты практических занятий .	10 баллов	30 баллов

Выполнение доступных контрольных упражнений, спортивная деятельность (участие в соревнованиях в качестве волонтеров)	30 баллов	30 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

3,5 семестры
Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	45 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	15 баллов	15 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	45 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)	15 баллов	15 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего

Текущий контроль: Посещение практических занятий/ реферат	5 баллов	45 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований) / Реферат	15 баллов	15 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями) Ведение дневника самоконтроля)/ Реферат		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

4,6,7 семестры
Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	40 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях) Ведение дневника самоконтроля		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	40 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)		40 баллов

Ведение дневника самоконтроля		
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий/ реферат	5 баллов	40 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)/ Реферат	20 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и выполнение комплекса упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями) Ведение дневника самоконтроля)/Реферат		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

8 семестр

Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	35 баллов
Выполнение контрольных упражнений)/ спортивная деятельность (участие в соревнованиях)	25 баллов	25 баллов
Промежуточная аттестация Контрольная работа		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий	5 баллов	35 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)	25 баллов	25 баллов
Промежуточная аттестация Контрольная работа		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Посещение практических занятий/ реферат	5 баллов	35 баллов
Выполнение контрольных упражнений (в соответствии с группой здоровья и медицинскими показаниями)/ Спортивная деятельность (участие в соревнованиях с учетом медицинских показаний или участие в организации и судействе соревнований)/ Реферат	25 баллов	25 баллов
Промежуточная аттестация Контрольная работа		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

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

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

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«зачтено»	Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
82-68/ C	«зачтено»	Выставляется студенту, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Студент правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной

		<p>направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p> <p>Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
67-50/ D,E	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	не зачтено	<p>Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

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

Направление: спортивные игры

Текущий контроль

Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1

Направление: спортивные игры

Быстрота	Ловкость	Сила	Гибкость	Выносливость
----------	----------	------	----------	--------------

Бег 30 м со старта			Тесты по выбору из выбранного вида спортивных игр	Планка удержание (в сек)	Наклон из положения стоя вперед, достать пальцами и удержать 3 сек ниже поверхности	Медленный бег (наличие фазы полета) без остановки в минутах
Баллы	Дев	Юн				
10	5,05	4,3		120	18	20
9	5,2	4,35		110	16	18
8	5,3	4,4		100	14	16
7	5,4	4,45		90	12	14
6	5,45	4,5		80	10	12
5	5,5	4,6		70	8	10
4	5,6	4,7		60	6	8
3	5,7	4,9		50	4	6
2	6,1	5,1		40	2	4
1	Более 6,1	Более 5,1		Менее 40 сек	0	2

**Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №2
(по выбору) Контрольные упражнения для оценки ловкости (специальной подготовленности) и задания для студентов основной группы здоровья по видам спорта:**

Мини-футбол

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

Волейбол

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4,2	4из5

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

Баскетбол:

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

Бадминтон:

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

Фрисби:

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

Спортивная деятельность:

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований,

			дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Межфакультетская эстафета РГГУ	Участник	от 10 до 25	дополнительные баллы присуждаются за призовые места:
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турниры по видам спорта	Участник	от 10 до 25	Значимость баллов распределяется в зависимости от занятых мест, сложности и протяженности турнира. На основании официального протокола соревнований
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Кубок Ректора по футболу	Участник	от 7	В зависимости от количества проведенных матчей, на основании заявки и официального протокола соревнований
	Волонтер	от 5 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
Гонка ГТО	Участник	от 25	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
	Волонтер	от 10	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	от 5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количества соревновательных дней
	Болельщик	от 5 до 15	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях.
Мероприятия, проводимые различными студенческими (молодежными) спортивными организациями	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности мероприятия
	Волонтер	от 15	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ, значимости мероприятия
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	

Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	от 50	Посещение учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	5	Приравнивается к практическим занятиям

Промежуточная аттестация

Примерная тематика рефератов (для СМГ):

Направление: спортивные игры

1. Спортивные игры – основные тенденции развития и популярности.
2. Спортивные игры как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования (на примере одного вида спортивных игр).
3. Профилактика травматизма в спортивных играх.
4. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Самостоятельные занятия спортивными играми: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
6. Самоконтроль при самостоятельных занятиях спортивными играми.
7. Классификация спортивных игр и их влияние на воспитание физических качеств.
8. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
9. Социальные функции спорта (на примере командных игровых видов спорта).
10. Выбор игровых видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности игровыми упражнениями.
12. Использование спортивных игр для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
13. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
14. Функциональная реакция отдельных структур организма в различных игровых видах спорта.
15. Выбор игровых видов спорта и упражнений для активного отдыха.

Спортивные игры

-Мини – футбол:

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

-Волейбол:

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

-Баскетбол:

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

- Настольный теннис:

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

- Бадминтон:

1. Бадминтон правила игры.
2. Бадминтон история возникновения и становления игры
3. История развития бадминтона в России
4. Классификация техники и тактически бадминтона.
5. Студенческие соревнования по бадминтону.
6. Бадминтон на Олимпийских играх.
7. Бадминтон, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
8. Классификация двигательной активности во время игры в бадминтон.

- Фрисби (флаинг диск):

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

Вопросы для тестирования для студентов очной формы обучения, имеющих временное освобождение от физической нагрузки:

Примерные вопросы к тесту по общей физической подготовке:

1. Физическая культура -это:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

- 2.1. физические упражнения;
- 2.2. оздоровительные силы природы;
- 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт (в широком понимании) – это:

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

4. Максимальное потребление кислорода – это:

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

5. Гомеостаз – это:

- 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
- 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

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

- 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
- 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 7.1. эластичностью;
- 7.2. растяжкой;
- 7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

- 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
- 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
- 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

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

- 9.1. состояние окружающей среды;
- 9.2. генетика человека;
- 9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

- 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
- 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- 10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

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

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

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

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

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

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2. Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;

Примерные вопросы к тесту по спортивным играм:

Мини-футбол:

1. Сколько судей обслуживает матч в мини-футболе:
а) 4; б) 1; в) 2.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:
а) (в 6 м. от ворот) ; б) (в 7 м. от ворот); в) (в 12 м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:
а) Да; б) Нет
4. Каков вес мини-футбольного мяча :
а) 300-350; б) 150-200; в) 400-440.
5. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара
а) Да; б) Нет;
6. Размеры мини-футбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 20×40 ; в) 30×60.
7. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей:
а) замена игрока; б) предупреждение; в) перерыв.
8. Продолжительность матча:
а) 1 тайм 50 мин; б) 3 тайма по 25 мин; в) 2 тайма по 25 мин.
9. Что означает красная карточка , предъявленная судьей.
а) удаление; б) тайм аут; в) предупреждение.
10. Размер мини-футбольных ворот:
а) 4х3; б) 3х2; в) 5х2.5.
11. Размер мяча
а) 3; б) 4; в) 5.
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира
а) Россия; б) Бразилия ; в) Голандия.
13. На каком покрытие играют в мини-футбол
а) паркет; б) газон; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира
а) 1920; б) 1989; в) 1960.
15. Самый титулованный клуб России
а) Спартак; б) ЦСКА ; в) Дина.
16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира
а) Россия; б) Бразилия в) Папуа-Новая Гвинея.
17. В каком году прошел первый Чемпионат Европы
а) 1996; б) 1988; в) 1960.
18. Сколько замен можно сделать во время игры
а) 3; б) 5 ; в) не ограниченное количество.
19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира
а) Испания; б) Бразилия в) Россия.
20. Какая страна выиграла Чемпионат Европы в 1999 году
а) Испания; б) Россия в) Италия.

Волейбол:

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Высота волейбольной сетки для мужчин (см)
а) 250; б) 243; в) 234
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро – это...
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...
а) 7; б) 4; в) 6.
17. До какого счета ведется игра в одной партии?
а) 25; б) 2; в) 10
18. Сколько партий необходимо выиграть команде для победы в игре?
а) 3; б) 2; в) 1
19. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке?
а) 6; б) 8; в) 7
20. С каким счетом может закончиться сет?
а) 23:25; б) 25:25; в) 24:25

Баскетбол:

1. В каком веке появился баскетбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1936; б) 1924; в) 1972
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
а) Россия; б) Англия ; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Уильям Дж. Морган; в) Джеймс Нейсмит.
5. Высота баскетбольного кольца (см):
а) 250; б) 305; в) 320
6. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 20x30; б) 15x28; в) 18x32

7. Сколько раз баскетболисты сборной команды СССР становились олимпийскими чемпионами:

а) 1; б) 2; в) 3

8. В каком году Сергей Белов за 3 секунды до конца матча забил американцам победные два очка:

а) 1980; б) 1976; в) 1972

9. Нарушение правил в баскетболе:

а) фол; б) постановка заслона ; в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке:

а) 4; б) 5; в) 6.

11. Сколько периодов в игре?

а) 2; б) 4; в) 3.

12. Сколько времени дается на атаку кольца?(сек)

а) 24 ; б) 20 ; в) 40.

13. За сколько фолов защитника удаляют с площадки:

а) 3; б) 7; в) 5

14. Сколько шагов может делать игрок с мячом в руках?

а) 3; б) 2; в) 4.

15. Блокшот – это...

а) Выбивание мяча; б) Накрывание мяча; в) Вырывание мяча

16. В стритбол играют:

а) 2x2; б) 4x4; в) 3x3.

17. Сколько очков дается за бросок со средней дистанции?

а) 2; б) 1 ; в) 3.

18. Технический фол судья показывает ?

а) Две открытые ладони образуют букву Т; б) Перехват запястья над головой ; в) поднятые вверх кулаки.

19. Сколько дополнительного времени дается при равном счете?(мин.)

а) 5; б) 10 ; в) 7.

20. Баскетболисты из какой страны победили на Олимпиаде 2016 ?

а) США; б) Хорватия ; в) Бразилия.

Настольный теннис:

1. В каком веке появился настольный теннис как игра:

а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. С какого года настольный теннис входит в программу Олимпийских игр:

а) 1968; б) 1988; в) 1996

3. Какая страна стала Родиной настольного тенниса:

а) Россия; б) Китай; в) Англия

4. Кто придумал настольный теннис как игру:

а) Джон Джаквес; б) Братья Паркер; в) Майор Уингфилд.

5. Высота сетки для настольного тенниса (см)

а) 15,25; б) 16; в) 15.

6. Допустимые размеры площадки для настольного тенниса (м):

а) 6x12; б) 7x14; в) 5x10; г) все ответы верны

7. Максимальная толщина накладки для ракетки (мм):

а) 3; б) 2,5; в) 4.

8. Вес теннисного мяча (г):

а) 2,7; б) 2,5; в) 3

9. Диаметр мяча для настольного тенниса по действующим правилам (мм):

а) 38; б) 40+; в) 40

10. До какого количества очков по действующим правилам длится партия по настольному теннису:
а) 21; б) 25; в) 11
11. Из какого количества партий состоит игра в настольный теннис:
а) 5 партий; б) 7 партий; в) оба ответа верны
12. Где выполняется подача мяча?
а) над столом; б) за боковой линией стола; в) за концевой линией стола.
13. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи:
а) 1; б) 2; в) 3
14. При каком счете в партии вступает правила «игра до разницы в два очка» (баланс):
а) 10:10; б) 15:15; в) 20:20
15. Количество «переподач» в розыгрыше очка
а) 0; б) не ограничено; в) 2
16. Куда можно подавать подачи при одиночной игре:
а) по всему столу; б) в правый «квадрат»; в) в левый «квадрат»
17. В каком направлении подается подача в парной игре:
а) левая «диагональ» стола; б) по всему столу; в) правая «диагональ» стола
18. Имеет ли право игрок бить по мячу два раза подряд в парной игре:
а) Да; б) Нет
19. Какой частью игровой руки возможно отбить мяч:
а) предплечьем; б) кистью; в) только ракеткой

Бадминтон:

1. Сколько судей обслуживает матч в бадминтоне:
а) 1 б) 2 в) 3
2. Из какого квадрата делается первая подача:
а) из правого; б) из левого; в) из любого;
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по бадминтону:
а) Да; б) Нет
4. Разрешено ли подавать из правого квадрата при нечетном счете :
а) да; б) нет.
5. Разрешено ли касание сетки ракеткой игрока:
а) Да; б) Нет;
6. Длина бадминтонной площадки (м):
а) 12,7; б) 13,4 ; в) 14,0
7. Меняются ли игроки площадкой в середине матча:
а) да; б) нет;
8. Партия (сет) в бадминтоне идет до:
а) до 23 очков; б) до 17 очков ; в) 21 очка .
9. Сколько партий (сетов) нужно выиграть, что одержать победу:
а) 1; б) 2; в) 3.
10. Высота сетки для игры в бадминтон составляет:
а) 1,70м.; б) 1,55м.; в) 1,65.
11. Какими воланами играют на соревнованиях:
а) пластиковыми; б) перьевыми;
12. В какой стране прошел первый Чемпионат Мира:
а) Голландия; б) Англия; в) Швеция.
13. На каком покрытие играют бадминтон:
а) паркет; б) резина; в) песок.
14. В каком году прошел первый Чемпионат Мира
а) 1979; б) 1977; в) 1962.
15. В каком году бадминтон был включен в программу летних Олимпийских игр:

а) 2000; б) 1996; в) 1992.

16. Какая страна стала первым Чемпионом Мира:

а) Голландия; б) Дания; в) Китай.

17. В каком году Россия впервые выступила на Олимпийских играх по бадминтону:

а) 1996; б) 2000; в) 1992.

18. Из каких перьев сделаны воланы:

а) утиных; б) гусиных; в) искусственных.

19. Какая страна выиграла больше всех Чемпионатов Мира

а) Швеция; б) КНР в) Дания.

20. В какой стране прошел чемпионат мира по бадминтону в 2015 году:

а) Испания; б) Индонезия в) Корея.

Тесты ОФП определения физической подготовленности для студентов основной группы здоровья очной формы обучения:

Тест №1

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60(сек)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
2.Бег 2000м (мин,сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
3.. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
2. Бег 3000м (мин,сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

Тест №2

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Отжимание (кол-во раз) (с колен кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Челночный бег 4×10 м (сек)	8,0	8,3	8,7	9,2	10,0
4.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений)	30	25	20	15	10

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
5.Прыжки со скакалкой	150	140	130	120	100

(кол-во раз в 1 мин)					
6. Челночный бег 4×10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	8,5	9,0
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений)	30	25	20	15	10

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Литература

Основная

1. Физическая культура : Учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00.
2. Физическая культура : Учебник / И. А. Письменский [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493. - (Бакалавр и специалист). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-09116-8 : 909.00.
3. Физическая культура : Учебник / Ю. Н. Аллянов [и др.]. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Издательство Юрайт, 2018. - 493. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - ISBN 978-5-534-02309-1 : 909.00.

Дополнительная

1. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие : для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2427-6.
2. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва : РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013114>. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2426-9.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)

№п /п	Наименование
-------	--------------

1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press SAGE Journals
3	Профессиональные полнотекстовые БД Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

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

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

Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)

№ п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения
1	Microsoft Office 2010 Pro	Microsoft	лицензионное
2	Windows XP / Windows 7 / Windows 10	Microsoft	лицензионное
3	Zoom	Zoom	лицензионное

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

Основными формами образовательного процесса при реализации Элективных дисциплин по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные

мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

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

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

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

Методы для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- на практических занятиях при обучении движениям используются вербальные методы сопровождения движения и повторения движений или заданий с партнером-поводырем;
- использование свистка и голосовых команд для коррекции направления движения при беге и ходьбе;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Методы для глухих и слабослышащих:

- на практических занятиях использование рисунков, кинограмм и схем движений, с заданиями, указателями, ориентирами для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях, многократный показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в форме тестирования, контрольные работы в письменной форме на компьютере.

Методы для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- на практических занятиях при обучении движениям используются пассивные методы сопровождения движения преподавателем или партнером и повторения движений или заданий с партнером-помощником;
- специальные задания, направленные на повышение проприоцептивной чувствительности;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

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

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

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

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

Часть 1: Методико-практическая

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

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

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

Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, а так же вовремя проведения спортивных игр.

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Часть 2. Учебно-тренировочная

Тема 2. Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

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

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

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

Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для подготовки к избранному игровому виду спорта.
3. Составить комплекс специальных разминочных легкоатлетических упражнений для избранного игрового вида спорта.

3.Тема: Гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Использование гимнастических упражнений для разминки перед тренировкой (игрой) в игровых видах спорта.
2. Использование гимнастических упражнений для восстановления после физической нагрузки в игровых видах спорта.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) при построении тренировочного процесса в игровых видах спорта. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

- 1.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для разминки перед тренировкой игровых видах спорта.
- 2.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений для восстановления после физической нагрузки в игровых видах спорта.

4.Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка (ОФП), как основа специальной физической подготовки в игровых видах спорта.
3. Упражнения для воспитания физических качеств, для улучшения показателей в избранном игровом виде спорта.

Практические задания:

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

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

5.Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

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

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

6.Тема: Подвижные и спортивные игры.

Вопросы для обсуждения:

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

Практические задания:

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

Основная часть занятия: Подвижные игры направленные на воспитание быстроты, с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Эстафеты, тематические игры.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки,

восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы:

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

Спортивные игры:

Футбол, мини-футбол

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

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка футболиста.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Волейбол

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

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка волейболиста.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Баскетбол

1. Основы технической подготовки в баскетболе (контроль мяча, ведение, обводка, передача и т.д.)
2. Основы тактической подготовки в баскетболе (игровые схемы, игровые амплуа, действия игроков в различных ситуациях)
3. Особенности игры в защите (перемещения, расстановка, отбор мяча и т.д.)
4. Особенности игры в нападении (расстановка, передачи, броски с различной дистанции и т.д.)
5. Разновидности баскетбола, особенности правил, технико-тактических действий.
6. Упражнения для моделирования различных игровых ситуаций, двусторонние игры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка баскетболиста.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Бадминтон

1. Основы техники игры в бадминтон (способы хвата ракетки, основные стойки и перемещения игрока и т.д.)
2. Разновидности бадминтона, особенности правил, технико-тактических действий.
3. Изучение и совершенствование основных ударов в бадминтоне.
4. Изучение и совершенствование основных типов подач в бадминтоне.
5. Основы тактики игры в бадминтон (действия в атаке, защите)
6. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка бадминтониста.

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

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

Задание для самостоятельной работы:

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

Настольный теннис

1. Основы техники игры в настольный теннис (способы хвата ракетки, основные стойки и перемещения игрока и т.д.)
2. Разновидности настольного тенниса, особенности правил, технико-тактических действий.
3. Изучение и совершенствование основных ударов в настольном теннисе.
4. Изучение и совершенствование основных типов подач в настольном теннисе.
5. Основы тактики игры в настольный теннис (действия в атаке, защите)
6. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

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

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

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

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки теннисиста.
2. Определить основные приемы и методы совершенствования атакующих ударов в настольном теннисе.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки специальной техники перемещения теннисиста.

Фрисби

1. Разновидности игр с фрисби (летающим диском)
2. Изучение и совершенствование техники обращения с фрисби (передача и ловля)
3. Тактика игры в алтимат фрисби.
4. Игровые тренировки и соревнования.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, специальная разминка футболиста.

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

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

1. Составьте комплекс специальных упражнений для разминки.
2. Определите особенности технико-тактических действий игроков в атаке и обороне.
3. Составьте комплекс упражнений для отработки техники передач на разные дистанции.

Шахматы

1. Правила шахмат FIDE (Всемирной шахматной федерации);
2. Методы тренировки в шахматах;
3. Правила и особенности проведения шахматных мероприятий;
4. Шахматная нотация;
5. Шахматные часы и контроль времени;
6. Фазы шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль;
7. Тактические приемы и классификация шахматных комбинаций;
8. Основы шахматных окончаний;
9. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле;
10. Классификация шахматных дебютов;
11. Основы методики спортивной подготовки в шахматах;
12. Эстетические, нравственные, духовные ценности шахматной культуры как составной части физической культуры и спорта.

Практические задания:

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

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

Заключительная часть занятия: Подведение итогов занятия.

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

4. Стратегические приемы и методы ведения игры в миттельшпиле.

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см., <http://liber.rsuh.ru/?q=node/63>

9.3 Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

1 Число неделя	2 Вид занятия Упражнения	3 Дозировка (время или кол-во раз выполнени я)	4 Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настр ое ние	сон	самочу вствие
			в поко е	после заняти я			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

__ семестр 201../201.. уч.г.

Объективные данные самоконтроля:

Вес – 1 раз в неделю

Рост – 1 раз в год

Температура тела – измеряется по самочувствию

Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4,

20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

Субъективные данные самоконтроля:

Настроение

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

Самочувствие

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

Сон

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

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

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

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

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.

Упражнение 2. Общеразвивающее упражнение (ОРУ) – 15 мин

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

Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м

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

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе. Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

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

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

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

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

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

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

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

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

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» реализуется на Отделении интеллектуальных систем в гуманитарной сфере кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

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

Задачи:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;

уметь квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

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

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч.