МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГАОУ ВО РНИМУ им Н.И.Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Институт биомедицины (МБФ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института

Прохорчук Егор Борисович

Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.С.01.02 Физическая культура: общая физическая подготовка
для образовательной программы высшего образования - программы специалитета
по специальности
30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль)
Медицинская биофизика
Год начала подготовки - 2024

Подписан: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Москва 2026

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.С.01.02 Физическая культура: общая физическая подготовка (далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика.

Направленность (профиль): Медицинская биофизика.

Форма обучения: очная.

Составители:

№, п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Костенев Александр Андреевич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2	Пахомов Владимир Игоревич		Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3	Поляев Борис Александрович	Доктор медицинских наук , Профессор	Заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
4	Лобов Андрей Николаевич	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
5	Тохтиева Наталья Вячеславовна	Кандидат медицинских наук, Доцент	Доцент кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Учёная степень, звание	Должность	Место работы
1	Шарова Наталья Михайловна	Доктор медицинских наук , Профессор	Профессор кафедры дерматовенерологии имени академика Ю.К. Скрипкина ИКМ	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ»
протокол от «___» _____ № _____

Зав. кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена ученым советом

« _____»
протокол от «___» _____ 20___ № _____

Директор Института
Прохорчук Егор Борисович
Доктор биологических наук,
Член-корреспондент
Российской академии наук

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1. Образовательный стандарт высшего образования ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации по уровню образования специалитет по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика, утвержденный приказом от «29» мая 2020г. № 365 рук.
2. Устав и локальные нормативные акты Университета.
3. Общая характеристика образовательной программы.
4. Учебный план образовательной программы.

© федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Цель: Целью освоения дисциплины "Физическая культура: общая физическая подготовка" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения дисциплины:

- Знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре,
- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура: общая физическая подготовка» изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестре(ах) и относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, Блока Б.1 «Дисциплины». Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9.1 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся в рамках образовательной программы должны освоить следующие дисциплины и практики: Физическая культура.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Педиатрия.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

2 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**Знать:** Научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека.
	Уметь: Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организация здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой.

3 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

4 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД2 Планирует свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и умственной нагрузки для сохранения и укрепления здоровья.
	Уметь: Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Навыками организации самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

5 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.
	Уметь: Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

6 семестр

Код и наименование компетенции	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	**Планируемые результаты освоения дисциплины**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.ИД3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма.
	Уметь: Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культуры и спортом.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями): Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, методами самоконтроля при физических нагрузках, а так же навыками физического самосовершенствования.

2.Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий / Формы промежуточной аттестации		Всего часов	Распределение часов по семестрам				
			2	3	4	5	6
Учебные занятия							
Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КРО), в т.ч.:		150	30	30	30	30	30
Лабораторно-практическое занятие (ЛПЗ)		130	26	26	26	26	26
Коллоквиум (К)		20	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.:		168	34	34	34	34	32
Подготовка к учебным аудиторным занятиям		168	34	34	34	34	32
Промежуточная аттестация:							
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:		10	2	2	2	2	2
Зачет (З)*		10	2	2	2	2	2
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КРО+СРО+КРПА+СРПА	328	66	66	66	66	64
	в зачетных единицах: ОТД (в часах): 36	9.11	1.83	1.83	1.83	1.83	1.78

* Время для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта выделяется в рамках контактной работы (ДВЗ) Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта организуется в соответствии с расписанием занятий.

3. Содержание дисциплины
3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

2 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Общая физическая подготовка.			
1	УК-7.ИД1	Тема 1. Пять физических качеств человека.	Упражнения для силы: Приседания. Встать прямо, ноги на ширине плеч, выпрямить спину, руки на пояс. На вдохе медленно согнуть колени примерно до угла 90° или чуть ниже, руки вытянуть перед собой. Следить, чтобы колени не выходили за носки. На выдохе вернуться в исходное положение. Отжимания. Встать в упор лёжа, ладони на ширине плеч или немного шире. На вдохе согнуть руки в локтях, на выдохе вернуться в исходное положение. Планка на предплечьях. Принять положение планки, локти под плечами, корпус не касается пола. Зафиксировать себя в этом положении, не прогибаться в спине, дышать ровно. Упражнения для быстроты: Челночный бег. Разместить два конуса на расстоянии около метра друг от друга, бегать от первого конуса ко второму и сразу же обратно. Повторить 6–8 раз. Можно изменить упражнение, двигаясь боком и высоко поднимая колени. Бег с препятствиями. Поставить на дорожке конусы в разных местах, бежать вперёд зигзагами через каждый конус, стараясь добраться до финиша максимально быстро. Упражнения для ловкости Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди. Балансирование на одной ноге. Руки раскинуть в стороны, голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. Подбрасывание теннисного мячика и ловля его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Усложнённый вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой. Упражнения для выносливости Выносливость — способность длительно выполнять какую-либо работу без заметного снижения её эффективности. Для её развития подходят упражнения циклического характера. Некоторые из них: Бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности. Прыжки через короткую скакалку — длительность непрерывных прыжков 3 минуты и более, темп — 135–140 раз в минуту. Для достижения результатов рекомендуется комбинировать разные виды нагрузок и чередовать их. Упражнения для развития гибкости (растяжки) направлены на увеличение амплитуды движений суставов и удлинение патологически укороченных мышц. Гибкость — способность мышц тела расслабляться и легко поддаваться растяжению. Некоторые методы развития гибкости: Многократное растягивание. Упражнения повторяют несколько раз подряд, с каждым разом увеличивая амплитуду. Статическое растяжение. Тело расслабляют, затем выполняют упражнение, задерживаясь в конечном положении на определённое время. Активно-статическая растяжка. Направлена на растяжение конкретной группы мышц, при этом работают мышцы-антагонисты, действующие в противоположных направлениях. Чередование напряжения и расслабления. Эластичность тканей достигается рефлекторным расслаблением мышц тела в результате их повышенного напряжения.
2	УК-7.ИД1	Тема 2. Специальная физическая подготовка.	Упражнения без отягощения Прыжки через барьеры или набивные мячи на одной и двух ногах — 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности. Прыжки с ноги на ногу на мягком грунте, дорожке из матов, песке — 3–4 серии по 10–15 прыжков. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге — начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх — 2–3 серии по 8–10 раз. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом. Упражнения с отягощением Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах — 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			штанги или специальный пояс) — не более 30–35 кг. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх — 2–3 серии по 5–7 прыжков. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах, особое внимание — на работу стопы — 2–3 серии по 15–20 прыжков. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада — 3–4 серии по 5–7 раз. Рекомендации по выполнению Регулярность тренировок — оптимально 2–3 раза в неделю с перерывами для восстановления мышц. Использование удобного инвентаря — кроссовки для бега, скакалка, гантели, утяжелители для ног. Отработка техники приземления — колени и тело не должны выпрямляться при приземлении на стопы, корпус наклонен вперёд на 45 градусов, руки выведены вперёд. Упражнения для ориентировки «Найди направление». Тренер называет направление (например, «иди вперёд», «поверни направо»), а студент должен выполнить указание. «Танцующие направления». Студент двигается в соответствии с командами, такими как «вверх», «вниз», «вперёд», «назад». «Повторяй за мной». Тренер показывает движения руками, ногами или головой, а студент их повторяет без ошибок. «Назови сторону». Тренер называет часть тела (например, правая рука, левая нога), а студент должен показать эту часть на себе. Некоторые упражнения для развития скоростной реакции: Бег из различных положений. Можно использовать спортивные беговые стойки или неудобные позы: упор лёжа, сидя, лёжа на животе или спине. Рекомендуется пробегать короткие дистанции длиной 10–20 метров по 5–6 раз подряд, затем делать 1–2-минутный перерыв и повторять серию забегов. Бег на дистанцию 30–60 метров с максимальным ускорением. Нужно повторять по 3–4 забега в одной серии, по 3–4 серии забегов в течение одной тренировки. Между сериями делать короткие перерывы для восстановления дыхания. Бег на 10–30 метров «без разбега». Нужно стартовать с места с максимальной скоростью. Быстрый бег в течение 20 секунд по холмистой местности. Бег нужно перемежать ходьбой в течение 1–2 минут, за тренировку выполнять 3–4 сета. Бег вверх и вниз по лестнице с максимальной скоростью. Нужно делать по 2–3 забега с минутными перерывами. В течение тренировки выполнять 5–6 сессий. Для тренировки скоростной реакции при ловле теннисного мяча можно выполнять как одиночные упражнения, так и задания в паре. Одиночные упражнения Захват мяча одной рукой. Стоя на месте или перемещаясь, бросать мяч в пол и ловить его одной рукой, вторую убрать за спину. Можно усложнить: добавить движения или прыжки во время захвата. Бросок мяча в стену. Аналогичное упражнение, но мяч нужно поймать не от пола, а от стены. При захвате рекомендуется концентрировать взгляд на одной точке перед собой, чтобы использовать периферическое зрение. Серии быстрых бросков. Для тренировки скорости реакции выполнять максимальное количество бросков-захватов на время. Точные попадания в мишень. Обозначить несколько мишеней на полу (например, нарисовать мелом или выбрать конкретные узоры) и стараться точно попадать по ним и ловить мяч. Упражнения в паре Броски из-за спины. Встать с партнёром лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), он — за спиной. Напарник бросает мяч в стену, а партнёр ловит его после отскока. Перекрёстный огонь. Встать с напарником друг напротив друга на расстоянии 4–5 метров и одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Лотерея. Партнёр в вытянутых руках держит по мячу, но может в любой момент отпустить. Задача — не дать мячу коснуться пола. Напарник может делать ложные рывки или отпускать сразу оба мяча.

3 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Легкая атлетика.			
1	УК-7.ИД2	Тема 1. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.	Обучение технике легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции включает несколько этапов, использование специальных методов и приёмов, а также

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			отработку ошибок. Основные этапы обучения Создание представления о технике бега. Объясняются особенности положения на старте, выхода со старта, бега по дистанции и финиширования. Демонстрируются фото- и кинограммы бега, показ техники преподавателем или одним из занимающихся. Освоение техники бега по прямой. Изучаются элементы бега: работа ног, рук, туловища, головы. Используются специальные беговые упражнения и имитационные упражнения стоя. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Учится правильная расстановка стартовых колодок, техника высокого старта, а затем — низкого старта. Освоение техники финиширования. Применяются средства имитации финиша в ходьбе и медленном беге, набегание на финиш в парах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Используются специальные беговые упражнения, ускорения, индивидуальные и групповые пробежки на дистанции от 30 до 100 м, и более метров. Методы и приемы Разделение движения на части. Целесообразно разделить спринтерский бег на более простые элементы и освоить каждую из них в отдельности. Использование ориентиров. Например, разметок для привлечения внимания и уточнения исполнения основных фаз движения. Бег с ускорением с переходом в бег по инерции. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно продолжить движение некоторое время, не прилагая максимальных усилий. Ошибки и их исправление Ошибки при беге с низкого старта. Например, высокое поднимание таза по команде «Внимание!», недостаточная передача тяжести тела на руки, неполное разгибание ноги, стоящей сзади. Для исправления используются упражнения для отработки низкого старта, например, бег с низким старта с сопротивлением. Ошибки при беге по дистанции. Излишняя напряжённость, очень короткие шаги, недостаточный вынос бедра маховой ноги вверх («падающий бег»). Для коррекции применяются упражнения для улучшения техники бега по дистанции, например, бег с высоким подниманием бедра. Ошибки при финишировании. Преждевременный наклон туловища вперёд, прыжок на ленточку, увеличение длины шагов при подходе к финишной линии. Для исправления используются упражнения для отработки финиширования, например, пробегание отрезков с максимальной скоростью с ускорением на финише. Примеры упражнений Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой стопы на дорожку. Корпус держать прямо, опорная нога прямая, бедро маховой ноги поднимается до уровня горизонтали, активно встречать опору передней частью стопы, не опускаясь на пятку. Бег прыжковыми шагами. Корпус держать прямо, коленом маховой ноги тянуться вперёд-вверх, после отталкивания нога выпрямлена во всех суставах. Бег с ускорением на 40–60 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. Обучение эстафетного бега. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием палочки включает несколько этапов, использование специальных упражнений и коррекцию ошибок. Основные этапы обучения Создание представления о технике эстафетного бега. Рассказ о правилах соревнований, демонстрация различных вариантов передачи палочки. Освоение передачи на месте и в ходьбе. Упражнения на передачу палочки из правой руки в левую и из левой в правую на месте по сигналу передающего, в парах, с изменением ролей после каждой передачи. Передача в медленном беге. Например, передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего, с повторением в парах и колонне. Передача в беге со средней скоростью. Упражнения на передачу палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего, с изменением ролей. Передача в беге по кругу в ограниченных зонах. Например, передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Упражнения и методы Некоторые методы и упражнения для обучения: Имитация приёма и передачи палочки. Спортсмены располагаются в шахматном порядке на расстоянии 1–1,5 м друг от друга, правая или левая нога согнута, движение рук как при беге. Палочка передаётся по команде спортсмена, стоящего сзади, из правой руки в левую, далее в правую и т. д.. Приём и передача палочки с партнёром в разминочном

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			беге. Приём и передача эстафетной палочки с партнёром в беге с ускорением. Спортсмены начинают ускорение, находясь на расстоянии 1,5 м друг от друга. Закончив передачу, спортсмен, бегущий сзади, делает ускорение, а в это время спортсмен, принявший палочку, несколько «сбрасывает» скорость, меняясь с партнёром местами. Ошибки и их исправление Некоторые ошибки, которые допускают участники, и способы их исправления: Передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает её одновременно с командой. Решение: многократное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения. Бегун бежит с вытянутой рукой, держащей эстафетную палочку. Решение: выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперёд по команде преподавателя во время бега с различной скоростью. Принимающий поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приёма эстафетной палочки. Решение: увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния. Примеры занятий Один из примеров занятия по обучению технике эстафетного бега с перекладыванием палочки: Построение в две шеренги. Вторая шеренга стоит на 0,5 м правее первой, так, чтобы левая рука передающего была за правой рукой принимающего. По команде принимающие отводят вниз-вперёд правую руку, а передающий вкладывает палочку. После команды «Кругом!» учащиеся выполняют упражнение в обратном порядке. Выполнение упражнения в колонне. Стоящие последними в колонне передают эстафету стоящему впереди. Приняв палочку в левую руку, перекладывают её в правую, доходит до следующего и передаёт эстафету ему и т. д.. Обучении техники низкого старта. Обучение технике низкого старта в лёгкой атлетике включает следующие этапы: Выполнение команды «На старт!». Нужно встать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую — на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы — образовывать упругий свод. Взгляд направлен вниз на дорожку. Выполнение команды «Внимание». По этой команде следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперёд за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Выполнение команды «Марш!». Нужно энергично оттолкнуться от колодок обеими ногами с быстрым взмахом руками, согнутыми в локтевых суставах, и начать бег в полную силу. Некоторые упражнения для обучения технике низкого старта: выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание» с удержанием положения низкого старта на протяжении 5, 10, 15 секунд; многократное выполнение стартового положения самостоятельно; выпрыгивание с колодок в положении глубокого приседа без команды и по команде; многократное выполнение действий по командам «На старт!», «Внимание», «Марш!»; многократное выполнение старта из различных исходных положений (с опорой на руки). При выполнении команды «Марш!» нужно, чтобы занимающиеся полностью выпрямляли ноги при отталкивании от упоров, производили широкий взмах согнутыми руками в переднезаднем направлении. Туловище при этом должно быть наклонено вперёд, голова — в естественном положении, взгляд направлен вниз и незначительно вперёд. Обучение спортивной ходьбы Обучение технике спортивной ходьбы включает несколько этапов, направленных на освоение правильных движений ног, таза и рук, а также устранение ошибок. Основные задачи обучения Знакомство с техникой. Преподаватель показывает ходьбу в медленном темпе, объясняет особенности техники. Обучение движению ног и таза. Обучают, как правильно поворачивать корпус и двигать руками в момент, когда ноги ставятся на землю. Освоение движения рук и плечевого пояса. Руки должны сгибаться под тупым или прямым углом, не пересекаться и двигаться строго прямолинейно. Обучение правильному дыханию. Вдыхать и выдыхать необходимо глубоко и равномерно, сбиваться дыхание не должно. Совершенствование техники. Этап предполагает объединение навыков, полученных в процессе

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			обучения, и длительные тренировки для достижения согласованности движений. Методы и приемы Постепенное усложнение. Первые занятия проводят в замедленном темпе, а затем наращивают скорость. Использование вспомогательных средств. Контролировать движения и положение тела можно с помощью зеркала во весь рост, видеосъёмки, разметки на дорожке. Поэтапное освоение элементов. Сначала отрабатывают движения рук, затем — постановку ног, и только после уверенного освоения совмещают их в динамике. Ошибки и их исправление Некоторые типичные ошибки в технике спортивной ходьбы и способы их исправления: Сгибание опорной ноги в колене. Чтобы исправить, снижают темп и контролируют полное выпрямление ноги в момент контакта с землёй. Отсутствие двухопорной фазы (преждевременный отрыв ноги от поверхности). Корректируют движение, уменьшая амплитуду маха и наклон корпуса вперёд. «Шлепающая» ходьба (нога ставится на всю стопу сразу). Избегают отклонения корпуса назад, ниже проносят маховую ногу над поверхностью и чётко фиксируют касание пяткой. Неправильное положение головы. Опущенная или запрокинутая голова нарушает баланс. Сохраняют естественное положение, направляя взгляд на 5–10 метров вперёд. Поднятые плечи. Для начала рекомендуют ходить с опущенными руками, затем тренируются двигать руками стоя или при медленной ходьбе, контролируя высоту плеч. Боковые колебания корпуса. Исправить эту ошибку помогает ходьба по прямой линии, например, по разметке на беговой дорожке. Примеры упражнений «Ходьба с задержкой». Позволяет развить контроль над постановкой стопы и выпрямлением опорной ноги. После постановки пятки на поверхность делают паузу на 1–2 секунды перед перекатом на носок. Упражнения на растяжку мышц. Например, ходьба в наклоне, ходьба с наклонами к каждой вынесенной вперёд ноге с касанием земли противоположной рукой. Ходьба по мягкому грунту. С постепенным увеличением длины шага за счёт изменения поворота таза.
2	УК-7.ИД2	Тема 2. Разновидности техники выполнения прыжка.	Обучение технике выполнения прыжка в длину с места включает несколько этапов: подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Каждый из них требует отдельной отработки. Подготовка к прыжку Исходное положение: Встать у линии, ноги расположить на ширине таза, вес распределить равномерно по всей стопе. Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на полупальцы и прогибаясь в спине. Резким движением опустить руки вниз и отвести их за спину. Одновременно поставить пятки на пол, принять положение приседа и наклонить корпус вперёд. Перед прыжком рекомендуется размять мышцы ног, чтобы избежать травм суставов и связок. Отталкивание Отталкивание начинается в момент, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки резко выбрасываются вперёд. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Для отработки отталкивания можно использовать упражнения: имитацию движений рук и ног, перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъёмом согнутой в колене маховой ноги. Полёт В полёте тело выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полёта руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперёд. Для освоения полёта полезно смотреть видео с выполнением прыжка профессионалами, анализировать ошибки и находить способы улучшения техники. Приземление Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперёд для сохранения равновесия. Приземление должно быть упругим: ноги сгибаются в коленных суставах, центр тяжести переносится на пятки или всю стопу. После приземления спортсмен выпрямляется и уходит из зоны прыжка. Важно избегать приземления на прямые ноги, чтобы не повредить колени. Для обучения технике прыжка в длину с места рекомендуется сначала отработать каждый этап отдельно, а затем объединить их в единое движение. Видео, демонстрирующее технику приземления при прыжке в длину с места. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега включает четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Каждая из них имеет свои особенности, которые важно освоить. Техника разбега Разбег должен быть плавным и непрерывным, с увеличением скорости к концу. Некоторые особенности

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			техники разбега: Начало разбега может быть разным: с места (одна нога вперёд, другая — сзади) или с подхода (точно попасть на контрольную отметку заранее определённой ногой). Во время разбега туловище наклонено вперёд, особенно в начале ускорения (35–40°), с развитием скорости наклон уменьшается (75–80°). На последних шагах разбега спортсмен развивает оптимальную для себя скорость, увеличивает частоту движений и уменьшает длину бегового шага. Техника отталкивания Отталкивание начинается с постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. Возможно скольжение стопы вперёд на 2–5 см. Некоторые элементы отталкивания: Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счёт активного проталкивания таза вперёд маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Руки работают разноименно: рука, одноимённая толчковой ноге, выносится вперёд-вверх, другая — отводится назад. Техника полета В полёте толчковая нога некоторое время остаётся позади корпуса, а маховая — согнута до горизонтального уровня. Корпус при этом немного наклонён вперёд. Руки согнуты и направлены по оси движения в разные стороны. Подготовка к приземлению начинается, когда траектория полёта начинает снижаться. В этот момент важно правильно сгруппироваться: удерживать ноги в таком положении, чтобы их продольная проекция находилась под максимально острым углом к горизонтальной поверхности. Техника приземления Приземление осуществляется на обе ноги. Важно приземлиться на пятки, а затем перекатиться на носки, чтобы уменьшить удар. Необходимо зафиксировать положение на земле, чтобы избежать отката назад. Некоторые особенности приземления: Стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления ноги амортизационно сгибаются во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад голову и плечи наклоняют вперёд-вниз с одновременным выведением рук вперёд.

4 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Гимнастика.			
1	УК-7.ИД2	Тема 1. Упражнения по оценке подвижности в суставах.	Некоторые тестовые упражнения для оценки гибкости и подвижности в суставах: Определение подвижности в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость сустава, и наоборот. Определение подвижности позвоночного столба. Испытуемый выполняет гимнастический «мостик» из положения лёжа на спине. Результат в сантиметрах измеряют от пяток до кончиков пальцев испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Определение подвижности в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны или вперёд-назад с опорой на кисти рук. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Определение подвижности в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперёд руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание. Определение подвижности в голеностопных суставах. Испытуемый сидит, ноги вместе, и выполняет сгибание голеностопа (тянет носки «на себя»). Измеряется расстояние от исходного до конечного положения. Также испытуемый выполняет разгибание голеностопа (тянет носки «от себя»). Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола. При проведении тестов важно соблюдать стандартные условия: одинаковые исходные положения звеньев тела, стандартная разминка, повторные

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			измерения гибкости следует проводить в одно и то же время. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника включает в себя комплекс упражнений, которые помогают улучшить диапазон движений в этих областях. Методы развития Некоторые методы развития подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника: Динамическая растяжка. Включает активные движения, помогает повысить подвижность в суставах и эластичность мышц. Статическая растяжка. Человек занимает определённую позицию и задерживается в ней на 30–60 секунд, стараясь растянуть мышцы. Баллистическая растяжка. Включает быстрые маховые движения и рывки, но требует правильного выполнения, чтобы не травмироваться. Упражнения с отягощениями. Использование гантелей, амортизаторов или резиновых эспандеров увеличивает амплитуду движений за счёт инерции. Упражнения: Некоторые упражнения для развития подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника: Для плечевых суставов: Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. Взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочерёдные. Круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях. Для позвоночника: Наклоны вперёд, в стороны, назад с различными движениями руками. Повороты туловища. Круговое вращение туловища. Упражнение «Кошка под забором»: встать на четвереньки, руки вытянуть вперёд, лбом коснуться пола. Поднять голову и прогнуться назад в спине, оперевшись на руки и распрямив ноги в коленях. Рекомендации Перед началом выполнения упражнений на гибкость рекомендуется провести разминку в течение 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы. Важно постепенно увеличивать нагрузку — не стремиться к максимальной амплитуде с первого раза. Если чувствуется острая боль или дискомфорт, нужно сделать паузу. Выполнять упражнения нужно регулярно — например, 2–3 раза в неделю. Более сложные элементы рекомендуется делать под присмотром тренера. При возникновении болезненных ощущений в суставах необходимо снизить нагрузку и проконсультироваться с врачом. Для развития подвижности в тазобедренных суставах рекомендуется выполнять упражнения, которые помогают улучшить гибкость, силу и стабильность этих суставов. Такие занятия могут включать растяжку, силовые тренировки, вращательные движения и другие элементы. Польза упражнений Уменьшение скованности. Упражнения помогают повысить амплитуду движений, предотвратить контрактуры и возрастное ограничение подвижности. Снижение боли в спине и коленях. Жёсткие или слабые тазобедренные суставы заставляют поясницу и колени компенсировать нагрузку, что приводит к перенапряжению мышц. Профилактика травм и артроза. Правильная работа тазобедренных суставов улучшает кровообращение и питание хрящевой ткани, поддерживает состояние синовиальной жидкости, снижает риск растяжений и вывихов. Улучшение осанки и баланса. Упражнения помогают выровнять таз, что влияет на осанку и устойчивость. Правила выполнения упражнений Разминка. Перед основными упражнениями рекомендуется разогреть мышцы и суставы. Плавные движения. Резкие движения могут привести к микротравмам. cmrt-gatchina.ru Правильное дыхание. После каждого упражнения стоит делать глубокий вдох и выдох, чтобы снизить напряжение. Постепенное увеличение нагрузки. Начинать нужно с минимальной нагрузки и постепенно добавлять её по мере укрепления мышц. Примеры упражнений «Круговые движения ногой». Поднять одну ногу и выполнять медленные круги в воздухе, изменяя направление. «Повороты таза». Встать с ногами на ширине плеч и, сохраняя верхнюю часть тела неподвижной, разворачивать таз влево и вправо. «Подъём на носки». Встать на полные ноги и медленно подняться на носки, задерживаясь в верхней позиции на несколько секунд, а затем опуститься в исходное положение.
2	УК-7.ИД2	Тема 2. Акробатические упражнения. + Упражнения на формирование осанки.	Акробатические упражнения включают балансирование и вращения с опорой и без. Некоторые из них: Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и.

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Кувырок назад. Из исходного положения упор присев, подавая плечи вперёд, перенести центр тяжести тела на руки и, оттолкнувшись ими, начать вращение назад с захватом группировки. Коснувшись пола спиной, быстро переставить согнутые руки за голову, опираясь ладонями о пол (пальцы к плечам), и перевернуться через голову, активно разгибая руки. Завершить выполнение кувырка в упоре присев, не касаясь при этом коленями пола. Стойка на голове и руках. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног выполнить стойку на голове, согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения. Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. Упор лёжа — положение тела с опорой на руки и на носки ног, лёжа (на полу, скамейке). Сед на пятках — положение седа из стойки на коленях, опускаясь на пятки. Упражнения на развитие выносливости — это тренировки, которые помогают организму длительное время выполнять физическую нагрузку без снижения качества работы. Выносливость важна для поддержания здоровья, снижения риска болезней сердца и сосудов, стимуляции обмена веществ. Виды упражнений Выделяют два основных вида выносливости: Общая (аэробная). Проявляется при любых кардионагрузках, например, беге, быстрой ходьбе, плавании. Специальная. Развивается при выполнении специфических упражнений, таких как подтягивания, отжимания, жим штанги. Тренировать выносливость рекомендуется комплексно — с помощью аэробных и силовых, специальных упражнений. Методы тренировок Некоторые методы тренировок для развития выносливости: Интервальные тренировки. Чередование периодов высокой и низкой интенсивности. Например, 1 минута интенсивного бега в быстром темпе с 2 минутами медленного бега или ходьбы. Равномерный метод. Выполнение упражнений с неизменной интенсивностью на протяжении всего занятия. Способствует развитию аэробной выносливости. Круговые тренировки. Последовательность разных упражнений, которые выполняют одно за другим с минимальным отдыхом или без него. Примеры упражнений Несколько примеров упражнений для развития выносливости: Бег и прыжки на месте. Поочерёдное выполнение двух упражнений по 30 секунд: бег на месте с максимальным поднятием колен, затем прыжки, во время которых нужно стараться коснуться пятками ягодиц. Прыжки вбок. Из положения стоя прыгать из стороны в сторону обеими ногами одновременно. Можно усложнить задачу, положив рядом предмет, через который нужно перепрыгивать, например мяч или стопку книг. Шаги в полуприседе. Согнуть ноги в коленях, сохраняя спину прямой. Шагнуть правой ногой как можно дальше и перенести вес тела вместе с левой ногой вперёд. Затем повторить на левую ногу. Где заниматься Упражнения на выносливость можно выполнять дома или в тренажёрном зале. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером, которые подберут оптимальный комплекс индивидуально. Важно соблюдать регулярность — проводить тренировки на выносливость 3–4 раза в неделю. Также рекомендуется постепенно повышать интенсивность — начать с комфортного уровня сложности упражнений и постепенно переходить к более энергозатратным. Обучение ходьбе с заданной осанкой может включать в себя следующие упражнения: Хождение по ограниченному коридору. Коридор обозначается двумя положениями на полу рейками, верёвками, поставленными в два ряда булавами. Дети проходят по этому коридору поочерёдно, с интервалом 3–5 шагов друг от друга, сначала держа руки в стороны, а затем нормально размахивая ими при ходьбе. Такое упражнение рекомендуется повторять во время урока 5–8 раз. В дальнейшем коридор заменяют прямой линией, прочерченной на полу, затем делают эту линию дугообразной и наконец зигзагообразной. Ходьба с максимальным подъёмом на носках. Шагами длиной по 20–40 см, слегка сгибая колени. Необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не сгибали ногу в колене после её опускания на поверхность опоры и до момента отрыва. Темп ходьбы постепенно ускоряется, но в случае появления первых

№ п /п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			признаков сгибания ног при опоре темп ходьбы нужно замедлить. Почему важная правильная осанка? Осанкой называют привычную для человека позу, в которой он стоит или двигается. В норме тело расположено ровно и симметрично, плечи и лопатки находятся на одном уровне, в позвоночнике есть все физиологические изгибы, наклон таза соответствует 35–55°. Если такие критерии не соблюдены, определяют дефекты осанки. Это еще не болезнь, однако длительно существующие нарушения могут стать причиной проблем со здоровьем: сколиоза; остеохондроза; мышечно-тонического синдрома; хронических головных болей; дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС); снижения объема легких; смещения сердца, желудка, печени и других органов. "Низкий выпад" Мультифункциональное упражнение для растяжки и повышения гибкости тела, укрепления разных групп мышц, улучшения координации движений. Вариант для тех, кто занят на сидячей работе и чувствует, как к концу дня у него затекает спина. Порядок выполнения: Стать ровно, поставить ноги вместе. Сделать широкий шаг вперед и слегка присесть, чтобы опорная нога была согнута в колене и тазобедренном суставе. Вторую ногу, которая находится сзади, по возможности оставить прямой. Поднять руки вверх над головой, держать их параллельно друг другу. Удерживать позу 5-15 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение довольно сложное, поэтому важно делать все движения медленно и осторожно, соблюдая правильную технику. Низкие выпады повторяют 8-10 раз попеременно левой и правой ногой. «Кошка» Методика поможет улучшить осанку и увеличить гибкость, а также будет хорошей профилактикой проблем с межпозвоночными дисками. Необходимо встать на четвереньки, упершись в пол ладонями и коленями. На вдохе выполнить максимальный прогиб в спине, а на выдохе округлить спину. Упражнения «кошка» повторяют 15-20 раз. Наклон с опорой на стену Упражнение направлено на разработку плечевого пояса, снятие усталости и мышечного напряжения после длительной работы за компьютером. Оно эффективное и не такое сложное за счет дополнительной опоры, возможности контролировать глубину, наклон. Нужно встать на расстоянии пары шагов от стены, поставить ступни на ширину бедер и наклониться вперед, упершись ладонями в стену. Спина и ноги остаются прямыми и образуют угол 90°. Не следует делать слишком сильный наклон, чтобы не вызвать боль. В таком положении нужно задержаться на 40-60 секунд. За одну тренировку достаточно 3-5 повторений. «Пловец» Упражнение для профилактики нарушений осанки, которое укрепляет мускулатуру, улучшает баланс тела и развивает гибкость. Исходное положение — лежа на полу или на гимнастическом коврике лицом вниз. Руки нужно вытянуть и положить перед собой, ноги развести на ширину плеч. Из этой позы следует поочередно поднимать левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При выполнении упражнения необходимо прогибаться в пояснице и отрывать грудную клетку от пола. В верхней позиции задерживаются на несколько секунд. «Сфинкс» Упражнение повышает гибкость позвоночника, хорошо расслабляет, улучшает вентиляцию легких и стимулирует кровообращение. Нужно лечь на живот, вытянуть прямые ноги и совместить ступни, согнуть локти и упереться ладонями в пол. Для принятия позы «сфинкс» следует аккуратно приподнять себя, разогнув руки в локтях, одновременно сводя лопатки вместе. Подбородок тянется вверх, голова слегка запрокинута. В такой позиции необходимо глубоко и равномерно дышать, чувствовать, как расслабляется тело. Следует выполнить 2-3 подхода по 30-60 секунд. «Ангел» Полезное упражнение, которое улучшает осанку и снимает мышечный спазм, раскрывает грудную клетку, улучшает дыхание, укрепляет мышцы пресса. Исходное положение — стать у стены и плотно прижать к ней спину, а ступни поставить на расстоянии 10-15 см от опоры, согнув ноги в коленях. Руки необходимо согнуть в локтях и тоже плотно прижать к стене. Из этой позиции следует медленно выпрямлять руки вверх и возвращать в начальную позицию. Упражнение от сутулости повторяют 10-15 раз. Его нужно делать медленно и чувствовать, как растягиваются и напрягаются разные группы мышц. Обратный мостик Тренировка укрепляет мышцы рук, спины и ягодиц. Сначала нужно сесть на пол и вытянуть перед собой прямые ноги. Руки

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			находятся позади, ладони упираются в пол и помогают удерживать прямой угол между туловищем и ногами. Суть упражнения: приподнять ягодицы, опираясь на руки и пятки, чтобы тело образовало ровную линию от шеи до щиколоток. Важно следить, чтобы таз не провисал, лопатки были сведены, а грудь стремилась вверх. Обратный мостик повторяют 3 раза по 30 секунд, между подходами нужен отдых в течение 30-60 секунд. «Карандаш» Упражнение поможет избавиться от сутулости, расправить грудную клетку и устранить зажимы в области лопаток. Нужно встать ровно, ноги поставить примерно на ширину плеч и вытянуть руки в стороны. Из исходной позиции следует согнуть локти под углом 90° и максимально отвести плечи назад, как будто удерживая карандаш между лопатками. В таком положении совершают плавные наклоны влево и вправо. Упражнение для ровной осанки следует выполнять в течение 30 секунд, после небольшого отдыха можно сделать второй подход.
Раздел 2. Кроссфит и физические качества.			
1	УК-7.ИД2	Тема 1. Силовая программа тренировок кроссфит.	В кроссфите для развития силы используются примитивные снаряды — канаты, фитболы, штанги, гири, гантели, перекладины. С их помощью выполняют разнообразные упражнения, которые задействуют мышцы всего тела. Основные снаряды Для тренировок в кроссфите применяют тренировочные канаты из нейлона или полиэстера. Их длина обычно составляет 10, 12 или 15 метров, толщина — 25–63 мм. Упражнения Некоторые упражнения с канатами для развития силы в кроссфите: Волны. Положение стоя, ноги на ширине плеч, корпус прямой, колени полусогнуты. Одновременно поднимать и опускать оба конца каната, создавая волнообразное движение. Длительность — 20–30 секунд. Удары. Прямой корпус, ноги немного согнуты в коленях и поставлены на ширине плеч. Поднять концы канатов и с усилием бросить на пол. После броска сразу вернуться в исходное положение и повторить движение мощными рывками. Круги. Поочередно совершать размашистые круговые движения канатами в разные стороны. Длительность — 20 секунд. Удары в прыжке. Принять позицию в полуприседе, совершить прыжок вверх и поднять канаты выше головы. При приземлении с усилием ударить верёвками об пол. Повторять циклично, чередуя отдых и нагрузку по 30 секунд. Важно учитывать, что уровень нагрузки зависит не от веса каната, а от скорости и интенсивности выполнения движений. Новичкам рекомендуется начинать с более лёгких вариантов тренировок, чтобы постепенно приспосабливать тело к нагрузке. Фитболы (гимнастические мячи) используются в кроссфите для развития силы через выполнение упражнений, которые задействуют мышцы спины, пресса, ног и другие. Эти снаряды позволяют создавать нагрузку, не используя тяжёлые гантели или штангу, что важно в кроссфит-тренировках, где важно сохранять интенсивность и разнообразие нагрузок. Упражнения с фитболами Некоторые упражнения с фитболами, которые применяются в кроссфите: Гиперэкстензия на фитболе. Лёжа лицом вниз, мяч в области живота, руки за голову, ноги прямые, опора на стопы. Напрягая мышцы спины, разогнуться до прямого положения, следя, чтобы в конечном положении голова, плечи, таз и колени находились на прямой линии. Баланс на фитболе. Упор лёжа с опорой бёдрами о мяч, плечи, таз, колени и стопы составляют прямую линию. Напрягать мышцы спины, пресса и ног, удерживать положение 20–30 секунд. Подъём таза. Сидя с согнутыми ногами спиной к мячу, с опорой на него плечами, сжимая ягодицы, разогнуться вверх, чтобы колени, таз и плечи находились на одной линии. Разгибание в тазобедренном суставе лёжа. Лёжа на спине с опорой ногами о мяч, удерживать в статическом напряжении мышцы пресса и спины, медленно, напрягая ягодицы, разогнуться в тазобедренном суставе. В конечном положении стопы, таз и плечи должны находиться на прямой линии. Перекат на мяче (для пресса). Стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях, статически напрячь мышцы спины и пресса. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперёд, пока грудь не коснётся его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повороты в стороны, лёжа на мяче. Лёжа с согнутыми ногами на мяче, руки прямые вперёд, кисти сомкнуты, опора на мяч в области лопаток. Держать тело на

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			прямой линии от бёдер до коленей. Медленно, подконтрольно выполнить поворот туловища до положения, когда прямые руки будут параллельны полу, сначала вправо, затем влево. Гантели — примитивные снаряды, которые используются в кроссфите для развития силы, взрывной силы, гибкости и координации. Упражнения с гантелями Некоторые упражнения с гантелями, распространённые в кроссфите: Трастеры. Задействуют квадрицепсы, ягодицы, мышцы спины и плеч. Выполняются как отдельное упражнение или в составе комплексной тренировки. Рывок гантели одной рукой с пола. Развивает квадрицепс, ягодицы и дельтовидные мышцы, а также силу хвата. Фронтальные подъёмы. Тренируют переднюю часть плеч. Гантели берутся в руки, спортсмен стоит прямо, снаряды поднимаются вперёд до уровня плеч, руки прямые. Упражнения на перекладине Некоторые упражнения на перекладине, которые применяют в кроссфите: Подтягивания. Используют разные техники, например, подтягивания киппингом, баттерфляем или грудью к перекладине. Подъём ног к перекладине. Исходная позиция — вис на перекладине, затем за счёт напряжения мышц пресса нужно поднимать прямые ноги и коснуться ими перекладины. Негативные подтягивания. Требуется прыжком поднять себя над перекладиной, после чего плавно и подконтрольно опуститься вниз. Спуск должен длиться не менее пяти секунд.
2	УК-7.ИД2	Тема 2. Развитие силовых качеств человека в кроссфите.	Кроссфит — система тренировок, которая помогает развивать силовую выносливость. Она сочетает элементы силовых упражнений, кардио-тренировок и гимнастики. Основные принципы тренировок Разнообразие упражнений. В программу включают движения из разных дисциплин, например приседания, подтягивания, отжимания, метания гирь. Высокая интенсивность. Каждая тренировка состоит из различных упражнений, которые выполняются с максимальной интенсивностью и в краткое время. Постоянное изменение тренировок. Организм может адаптироваться к череде одних и тех же нагрузок и перестать на них реагировать, что остановит процесс мышечного роста и увеличения силовых показателей. Поэтому в кроссфите важны чередование и поэтапное увеличение нагрузок. Упражнения Разминка. Перед выполнением кроссфит-комплекса и в начале любой тренировки следует выполнять разминочные упражнения, чтобы разогреть мышцы и снизить риск травм. Упражнения с отягощениями. В дальнейшем в тренировочный комплекс следует добавить упражнения с отягощением, например приседания со штангой, выпады с гантелями, становая тяга. Для развития общей выносливости в кроссфите используются кардио-упражнения и силовые нагрузки, а также комплексные тренировки. Кардио-упражнения Некоторые кардио-упражнения для развития выносливости в кроссфите: Бег. Помогает развивать сердечно-сосудистую систему и улучшать общую выносливость. Скакалка. Интенсивное кардио-упражнение, которое развивает координацию, улучшает работу сердца и лёгких, а также способствует сжиганию калорий. Челночный бег. Бег на короткие дистанции на максимальной скорости с резкой сменой направления в определённой точке. Прыжки на скамью. Нужно в течение нескольких минут запрыгивать и спрыгивать, возвращаясь в исходное положение. Силовые упражнения Некоторые силовые упражнения для развития выносливости в кроссфите: Подтягивания. Развивают верхнюю часть тела, укрепляют спину, плечи и руки. Приседания. Фундаментальное упражнение, которое укрепляет ноги и является базовым элементом многих комплексных тренировок. Бёрпи. Многофункциональное упражнение, включающее прыжок, отжимание и приседания. Начинать с прыжка вверх, затем опускаться в отжимание, делать приседания и возвращаться в исходное положение. Кроссфит — система тренировок, которая направлена на развитие ловкости и гибкости за счёт сочетания упражнений из тяжёлой атлетики, гимнастики и кардионагрузок. Основные упражнения Для развития этих качеств в кроссфите используются, например: Гимнастические упражнения с весом собственного тела. Например, отжимания на брусьях, подтягивания на турнике, подъём тела силой рук или ног, бёрпи. Примеры упражнений Прыжки на тумбу. Встать лицом к тумбе на близком расстоянии, отвести руки чуть назад, подать тело вперёд и слегка согнуть ноги в коленях. В момент

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
			прыжка прямыми руками совершить мах вперёд, подтянуть колени к груди и направить тело вперёд, чтобы оказаться стопами на тумбе. Выпрямить ноги и легко спрыгнуть с тумбы обратно. Подъём ног к перекладине. Хват за перекладину, ладони примерно на ширине плеч. Поднимать прямые ноги к перекладине, пока не коснёмся её носками, затем опустить ноги вниз. Скручивания. Лёжа на спине, ноги согнуты и подтянуты к туловищу, стопы твёрдо упираются в пол. Поднимать туловище к коленям, стараясь задействовать мышцы брюшного пресса и не помогать себе руками. Затем опуститься в исходное положение. Джампинг Джек. Стоять ровно, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подпрыгнуть, расставив ноги в стороны, и совершить хлопок над головой во время прыжка. Бросок мяча в цель. Развивает координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель обозначить чуть выше уровня головы. В кроссфите (системе функционального тренинга) для развития скоростно-силовых качеств используются различные методы и упражнения. Цель — улучшить способность развивать максимальную мощность усилий в кратчайший промежуток времени. Методы тренировки Некоторые методы тренировки скоростно-силовых качеств в кроссфите: Круговая тренировка. Упражнения выполняются по кругу, один круг может состоять из двух и более движений, которые выполняются поочерёдно без перерыва. Между кругами — небольшой отдых. Упражнения с дополнительным отягощением. Используются гантели, гири, штанга, а также утяжелённые снаряды. Упражнения с преодолением сопротивления внешней среды. Например, бег в гору, прыжки по различному грунту, против ветра. Метод динамических усилий. Создание максимального силового напряжения за счёт работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Примеры упражнений Некоторые упражнения для развития скоростно-силовых качеств в кроссфите: Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для женщин — в упоре на коленях) в максимально быстром темпе в течение 30 секунд. Сгибание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, в максимально быстром темпе в течение 1 минуты. Метание различных предметов одной рукой из-за головы (теннисный мяч, мелкие камни, снежки). Прыжки вверх с предельным усилием при повторном максимуме 3–4 раза в 3 сериях с интервалом отдыха 20 секунд между прыжками и 60 секунд между сериями. Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа с околопредельным усилием при повторном максимуме 15–20 раз. Оценка результатов Результаты скоростно-силовой подготовки в кроссфите оцениваются по определённым двигательным тестам. Например: Количество повторений в упражнениях за заданное время. Например, в тесте на сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд.

5 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Легкая атлетика. Совершенствование.			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Совершенствование всех составляющих легкой атлетики.	Совершенствование упражнений легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега с перекладыванием палочки, обучение техники низкого старта, обучении техники спортивной ходьбы, обучение техники выполнения прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.

6 семестр

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
Раздел 1. Гимнастика. Совершенствование.			

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Совершенствование всех составляющих гимнастики.	Совершенствование упражнений на развитие гибкости: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах, развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника, Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперёд/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.
Раздел 2. Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Специальная физическая подготовка.	Аэробные нагрузки — вид физической активности, при которой используется большой объём кислорода для обеспечения энергии мышц. Такой тип нагрузки способствует улучшению кардиореспираторной системы и повышению общей выносливости организма. Некоторые спортивные игры, которые дают аэробную нагрузку: футбол, баскетбол, теннис, спортивный бег, ходьба, скакалки. Подвижные игры с элементами СФП и ОФП, с элементами гимнастики, легкой атлетики, кроссфита и также с простейшими техническими действиями спортивных игр таких как баскетбол, футбол, волейбол, направлено на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации и ловкости) и развитие социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности).
Раздел 3. Легкая атлетика. Закрепление.			
1	УК-7.ИД3	Тема 1. Закрепление всех составляющих легкой атлетики.	Закрепление упражнений легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега с перекладыванием палочки, обучение техники низкого старта, обучении техники спортивной ходьбы, обучение техники выполнения прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.

3.2. Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися

Разделы и темы дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрены.

4. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем при проведении занятий

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
Раздел 1. Общая физическая подготовка.						
Тема 1. Пять физических качеств человека.						
1	ЛПЗ	Подготовительная разминка для занятий по физической культуре.	2	Д	1	1
2	ЛПЗ	Общая физическая подготовка.	2	Д	1	1
3	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 1.	2	Д	1	1
4	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы Часть 2.	2	Т	1	1
5	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 1.	2	Д	1	1
6	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. Часть 2.	2	Д	1	1
7	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и скоростной выносливости	2	Т	1	1
Тема 2. Специальная физическая подготовка.						
8	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 1.	2	Д	1	1
9	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития прыгучести. Часть 2.	2	Д	1	1
10	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости Часть 1.	2	Т	1	1
11	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости Часть 2.	2	Д	1	1
12	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития скоростной реакции.	2	Д	1	1
13	ЛПЗ	Специальная физическая подготовка: упражнения для развития ориентировки.	2	Т	1	1
14	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 1.1	2	Р	1	1
15	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 1.2	2	Р	1	1
16	З	Текущий итоговый контроль по разделам 1	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
3 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.						
17	ЛПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 1.	2	Д	1	1
18	ЛПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. Часть 2.	2	Д	1	1
19	ЛПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 1.	2	Д	1	1
20	ЛПЗ	Обучение техники легкоатлетического бега Бег на средние дистанции. Часть 2.	2	Т	1	1
21	ЛПЗ	Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Д	1	1
22	ЛПЗ	Обучение Техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Т	1	1
23	ЛПЗ	Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 1.	2	Д	1	1
24	ЛПЗ	Обучение техники эстафетного бега с перекладыванием палочки. Часть 2.	2	Д	1	1
25	ЛПЗ	Обучение технике низкого старта.	2	Д	1	1

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
26	ЛПЗ	Обучение техники спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Т	1	1
27	ЛПЗ	Обучение техники спортивной ходьбы. Часть 2.	2	Д	1	1
Тема 2. Разновидности техники выполнения прыжка.						
28	ЛПЗ	Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Часть 1.	2	Д	1	1
29	ЛПЗ	Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Часть 2.	2	Т	1	1
30	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.1	2	Р	1	1
31	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 2.2	2	Р	1	1
32	З	Текущий итоговый контроль по разделу 2	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
4 семестр						
Раздел 1. Гимнастика.						
Тема 1. Упражнения по оценке подвижности в суставах.						
33	ЛПЗ	Упражнения на развитие гибкости. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2	Д	1	1
34	ЛПЗ	Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника.	2	Д	1	1
35	ЛПЗ	Упражнения на развитие гибкости. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	2	Д	1	1
36	ЛПЗ	Упражнения на формирование осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой	2	Т	1	1
37	ЛПЗ	Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2	Д	1	1
Тема 2. Акробатические упражнения. + Упражнения на формирование осанки.						
38	ЛПЗ	Акробатические упражнения. Упор, присев. Упор лежа. Сед на пятках. Кувырок вперёд/назад. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.	2	Д	1	1
39	ЛПЗ	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости: кувырок вперед/назад. Упражнения на развитие выносливости: многократное повторение	2	Т	1	1
40	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 3	2	Р	1	1
Раздел 2. Кроссфит и физические качества.						
Тема 1. Силовая программа тренировок кроссфит.						
41	ЛПЗ	Понятие кроссфит. Использование примитивных снарядов для развития силы.	2	Д	1	1
42	ЛПЗ	Закрепление всех составляющих кроссфит.	2	Т	1	1
Тема 2. Развитие силовых качеств человека в кроссфите.						
43	ЛПЗ	Понятие кроссфит. Развитие силовой выносливости.	2	Д	1	1
44	ЛПЗ	Понятие кроссфит. Развитие скоростно-силовая.	2	Т	1	1
45	ЛПЗ	Понятие кроссфит. Развитие ловкости и гибкости.	2	Д	1	1
46	ЛПЗ	Понятие кроссфит. развитие общей выносливости.	2	Д	1	1
47	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 4	2	Р	1	1
48	З	Текущий итоговый контроль по разделам 3 и 4	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
5 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика. Совершенствование.						
Тема 1. Совершенствование всех составляющих легкой атлетики.						
49	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 1.	2	Т	1	1
50	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Часть 2.	2	Т	1	1
51	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 1.	2	Т	1	1

№ п/п	Виды учебных занятий*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименования разделов (при наличии), тем, учебных занятий	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости***	
					КП	ПКН
1	2	3	4	5	6	7
52	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Часть 2.	2	Т	1	1
53	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 1.	2	Т	1	1
54	ЛПЗ	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Часть 2.	2	Т	1	1
55	ЛПЗ	Специальные беговые упражнения.	2	Т	1	1
56	ЛПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 1.	2	Т	1	1
57	ЛПЗ	Совершенствование техники эстафетного бега. Часть 2.	2	Т	1	1
58	ЛПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 1.	2	Т	1	1
59	ЛПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Часть 2.	2	Т	1	1
60	ЛПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.	2	Т	1	1
61	ЛПЗ	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.	2	Т	1	1
62	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по разделу 5.1	2	Р	1	1
63	К	Текущий рубежный(модульный) контроль по разделу 5.2	2	Р	1	1
64	З	Итоговый контроль по разделу 5	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
6 семестр						
Раздел 1. Гимнастика. Совершенствование.						
Тема 1. Совершенствование всех составляющих гимнастики.						
65	ЛПЗ	Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	Т	1	1
66	ЛПЗ	Совершенствование выполнения упражнений на формирование осанки.	2	Т	1	1
67	ЛПЗ	Совершенствование выполнения акробатических упражнении.	2	Т	1	1
Раздел 2. Повышение функционального состояния организма с использованием спортивных игр.						
Тема 1. Спортивные игры с присутствием аэробной работы. Специальная физическая подготовка.						
68	ЛПЗ	Спортивные игры с присутствием аэробной работы.	2	Т	1	1
69	ЛПЗ	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.	2	Т	1	1
70	ЛПЗ	Спортивные игры. Скоростная выносливость.	2	Т	1	1
71	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 6,7	2	Р	1	1
Раздел 3. Легкая атлетика. Закрепление.						
Тема 1. Закрепление всех составляющих легкой атлетики.						
72	ЛПЗ	Легкоатлетический бег. Бег на короткие дистанции.	2	Т	1	1
73	ЛПЗ	Легкоатлетический бег. Бег на средние дистанции.	2	Т	1	1
74	ЛПЗ	Легкоатлетический бег .Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции.	2	Т	1	1
75	ЛПЗ	Эстафетный бег с перекладыванием палочки.	2	Т	1	1
76	ЛПЗ	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	Т	1	1
77	ЛПЗ	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Т	1	1
78	ЛПЗ	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	Т	1	1
79	К	Рубежный (модульный) контроль по разделу 8	2	Р	1	1
80	З	Итоговый контроль по разделу 6,7,8	2	ПА	1	1
		Всего в семестре	32		15	15
		Всего по дисциплине	160		75	75

(*, **, *** смотри условные обозначения)

Условные обозначения

Виды учебных занятий*

Виды учебных занятий	Сокращённое наименование	
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме занятия
Текущий рубежный контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины

Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся ***

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (ФПТКУ)	Техническое и сокращённое наименование		Возможность проведения текущего контроля успеваемости по видам контроля		
				Д	Т	Р
1	Контроль присутствия	Присутствие	КП	+		
2	Проверка контрольных нормативов	Проверка нормативов	ПКН		+	+

5. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине
Оценочные средства промежуточной аттестации

5.1. Формы промежуточной аттестации

Семестр	Форма промежуточной аттестации****	Форма проведения промежуточной аттестации
1	2	3
2 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
3 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
4 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
5 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов
6 семестр	Зачет	Контроль присутствия, Проверка контрольных нормативов

Условные обозначения ****

Формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Зачет	Зачет	З

5.2 Критерии выставления оценок

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

2 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

3 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

4 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

5 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета

6 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценок
«зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - 7,1сек. и меньше. Девушки - 8,2сек. и меньше. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - больше 233см. Девушки - больше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. 15 и больше. 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. 20 и больше. 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - 51 и больше. Девушки - 45 и больше. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - +13см и больше. Девушки - +17см. и больше. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). меньше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). меньше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - 36м. и больше. Девушки - 20м. и больше.
«не зачтено»	1. Челночный бег 3х10м.: Юноши - больше 7,1сек. Девушки - больше 8,2сек. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Юноши - меньше 233см. Девушки - меньше 188см. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Юноши - меньше 43. Девушки - меньше 17. 4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз). Юноши. меньше 15 5. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз). Девушки. меньше 20 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45. 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.). Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше +17см. 8. Бег на 3000м - Юноши (мин, с). больше 12м20с. 9. Бег на 2000м - Девушки (мин, с). больше 9м40с. 10. Метание спортивного снаряда (м): весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Юноши - меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

6. Структура рейтинга по дисциплине

6.1. Обучающийся имеет право пройти промежуточную аттестацию по дисциплине или её части на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине в соответствующем семестре.

6.2. Критерии, показатели проведения текущего контроля успеваемости с использованием балльно-рейтинговой системы (по семестрам и формам промежуточной аттестации)

Рейтинг по дисциплине рассчитывается по результатам текущей успеваемости обучающегося. Тип контроля по всем формам контроля дифференцированный, выставляются оценки по шкале: "неудовлетворительно", "удовлетворительно", "хорошо", "отлично". Исходя из соотношения и количества контролей, рассчитываются рейтинговые баллы, соответствующие системе дифференцированного контроля.

2 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	32	В	Т	8	6	3
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					172					

3 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	32	В	Т	8	6	3
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					172					

4 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	4	32	В	Т	8	6	3
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					172					

5 семестр

Виды занятий		Формы проведения текущего контроля успеваемости		Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам				
						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	104	В	Т	8	6	3
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					244					

6 семестр

	Формы проведения текущего контроля успеваемости	Кол-во контролей	Макс. кол-во баллов	Соответствие оценок рейтинговым баллам

Виды занятий						ТК	ВТК	Отл.	Хор.	Удовл.
Лабораторно-практическое занятие	ЛПЗ	Проверка контрольных нормативов	ПКН	13	104	В	Т	8	6	3
Коллоквиум	К	Проверка контрольных нормативов	ПКН	2	140	В	Р	70	47	24
Сумма баллов по дисциплине за семестр					244					

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

2 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 103 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 103 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

3 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 103 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 103 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

4 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 103 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 103 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

5 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 145 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 145 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

Критерии выставления оценок при прохождении промежуточной аттестации в форме зачета (на основании рейтинга успеваемости обучающегося и результатов прохождения текущего рубежного контроля по дисциплине (модулю) или её части в семестре)

6 семестр

Шкала оценивания	Критерии выставления оценки
«зачтено»	Рейтинговый балл — не менее 60 % (не менее 145 баллов) и Получение оценки не ниже «удовлетворительно» за прохождение каждого текущего рубежного контроля в семестре
«не зачтено»	Рейтинговый балл — менее 60 % (менее 145 баллов) и/или Получение оценки ниже «удовлетворительно» за прохождение хотя бы одного текущего рубежного контроля в семестре или не прохождение рубежного контроля

7. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Челночный бег 3х10м. Неудовлетворительно: Юноши - больше 8,0 сек. Девушки - больше 9,0 сек.

Удовлетворительно: Юноши - 8,0 сек и меньше. Девушки - 9,0 сек. и меньше.

Хорошо: Юноши - 7,7 сек и меньше. Девушки - 8,8 сек. и меньше.

Отлично: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 192см. Девушки - меньше 157см.

Удовлетворительно: Юноши - 192 - 213см. Девушки - 157 - 173см.

Хорошо: Юноши - 213 - 233см. Девушки - 173 - 188см.

Отлично: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.

control standards. assessment of the student's physical fitness.

Test standards:

1. Shuttle run 3x10m. Unsatisfactory: Boys - more than 8.0 sec. Girls - more than 9.0 sec.

Satisfactory: Boys - 8.0 sec and less. Girls - 9.0 sec. and less.

Good: Boys - 7.7 sec and less. Girls - 8.8 sec and less.

Excellent: Boys - 7.1 sec and less. Girls - 8.2 sec and less.

2. Standing long jump with two legs (cm). Unsatisfactory: Boys - less than 192 cm. Girls - less than 157 cm.

Satisfactory: Boys - 192 - 213 cm. Girls - 157 - 173 cm.

Good: Boys - 213 - 233 cm. Girls - 173 - 188 cm.

Excellent: Boys - 233 cm and above. Girls - 188 cm and above.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

3 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 25. Девушки - меньше 8.

Удовлетворительно: Юноши - 25 - 32. Девушки - 8 - 12.

Хорошо: Юноши - 32 - 43. Девушки - 12 - 17.

Отлично: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.

2. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши. Неудовлетворительно: Юноши - меньше 27м. Девушки - меньше 13м.

Удовлетворительно: Юноши - 27-29м. Девушки - 13-16м.

Хорошо: Юноши - 29-36м. Девушки - 16-20м.

Отлично: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.

control standards. assessment of the student's physical fitness.

Test standards:

1. Bending and unbending arms in a support position lying on the floor (number of times). Unsatisfactory: Boys - less than 25. Girls - less than 8.

Satisfactory: Boys - 25 - 32. Girls - 8 - 12.

Good: Boys - 32 - 43. Girls - 12 - 17.

Excellent: Boys - 43 and up. Girls - 17 and up.

2. Throwing a sports equipment: weighing 500g - Girls. weighing 700g Boys. Unsatisfactory: Boys - less than 27m. Girls - less than 13m.

Satisfactory: Boys - 27-29m. Girls - 13-16m.

Good: Boys - 29-36m. Girls - 16-20m.

Excellent: Boys - 36m further. Girls - 20m and further.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика

направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

4 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

контрольные нормативы. оценка физической подготовки студента.

Нормативы испытаний (тестов):

1. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с). Неудовлетворительно: Юноши - больше 15:20. Девушки - больше 12:20.

Удовлетворительно: Юноши - 15:20 - 14:10. Девушки - 12:20 - 11:05.

Хорошо: Юноши - 14:10 - 12:20. Девушки - 11:05 - 9:40.

Отлично: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладе(количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Неудовлетворительно: Юноши - меньше 8. Девушки - меньше 10.

Удовлетворительно: Юноши - 8 - 12. Девушки - 10 - 14.

Хорошо: Юноши - 12 - 15. Девушки - 14-20.

Отлично: Юноши - от 15. Девушки - от 20.

control standards. assessment of the student's physical fitness.

Test standards:

1. 2000m Run - Girls, 3000m - Boys (min, sec). Unsatisfactory: Boys - more than 15:20. Girls - more than 12:20.

Satisfactory: Boys - 15:20 - 14:10. Girls - 12:20 - 11:05.

Good: Boys - 14:10 - 12:20. Girls - 11:05 - 9:40.

Excellent: Boys - less than 12:20. Girls - less than 9:40.

2. Pull-ups from a hanging position on a high bar (number of times) - Boys. Pull-ups from a hanging position lying on a low bar 90 cm (number of times). Unsatisfactory: Boys - less than 8. Girls - less than 10.

Satisfactory: Boys - 8 - 12. Girls - 10 - 14.

Good: Boys - 12 - 15. Girls - 14-20.

Excellent: Boys - from 15. Girls - from 20.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

Names of the test (test) 1. Long jump from a standing position with a two-leg push (cm). 2. 3x10m shuttle run. 3. Throwing a sports projectile: 500g for girls. 700g for boys. 4. Forward bend from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench - cm). 5. Pull-ups from the temple on a high crossbar (number of times) - Boys. Pull-ups from a lying position on a low 90cm crossbar. (number of times) - Girls.

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

5 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1. Планка в упоре лежа на локтях (сек).
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 80 сек. Девушки - меньше 60 сек.:
- Удовлетворительно: Юноши - 80-100 сек. Девушки - 60-80 сек.
- Хорошо: Юноши - 100-120 сек. Девушки - 80-100 сек.
- Отлично: Юноши - 120 сек и большее. Девушки - 100 сек и большее.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 32. Девушки - меньше 29.
- Удовлетворительно: Юноши - 32-38 . Девушки - 29-33.
- Хорошо: Юноши - 38-42. Девушки - 33-38.
- Отлично: Юноши - 42 и больше. Девушки - 38 и больше.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.
4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.
5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.

- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.
- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

6 семестр

Перечень контрольных нормативов для подготовки к промежуточной аттестации в форме зачёта

Контрольные нормативы для проведения текущего рубежного (модульного) контроля успеваемости обучающихся

1.Бег на 1000 метров (мин и сек).
- Неудовлетворительно: Юноши - больше 4.25. Девушки - больше 5.15.:
- Удовлетворительно: Юноши - 4.25 - 4.10. Девушки - 5.15 - 4.60.
- Хорошо: Юноши - 4.10 - 3.57. Девушки - 4.60 - 4.39 сек.
- Отлично: Юноши - 3.57 и меньше. Девушки - 4.39 и меньше.

2. Прыжки в длинну с места (см).:
- Неудовлетворительно: Юноши - меньше 190 см. Девушки - меньше 160 см.
- Удовлетворительно: Юноши - 190 - 210 см . Девушки - 160 - 170 см.
- Хорошо: Юноши - 210 - 220 см. Девушки - 170 - 185см.
- Отлично: Юноши - 220 см и больше. Девушки - 185 и больше.

Контрольные нормативы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета

1. Челночный бег 3х10м.:
- Зачтено: Юноши - 7,1 сек и меньше. Девушки - 8,2 сек. и меньше.
- Незачтено: Юноши – больше 7,1 сек. Девушки - больше 8,2 сек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).:
- Зачтено: Юноши - 233см и дальше. Девушки - 188см и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 233см. Девушки - меньше 188см.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).:
- Зачтено: Юноши - 43 и больше. Девушки - 17 и больше.
- Незачтено: Юноши – меньше 43. Девушки - меньше 17.

4. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. весом 700г Юноши.:
- Зачтено: Юноши - 36м дальше. Девушки - 20м и дальше.
- Незачтено: Юноши – меньше 36м. Девушки - меньше 20м.

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).:
- Зачтено: Юноши - меньше 12:20. Девушки - меньше 9:40.
- Незачтено: Юноши - больше 12:20. Девушки - больше 9:40.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Девушки.:
- Зачтено: Юноши - от 15. Девушки - от 20.
- Незачтено: Юноши - меньше 15. Девушки - меньше 20.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.).:
- Зачтено: Юноши - больше +13см. Девушки - больше + 17см.
- Незачтено: Юноши - меньше +13см. Девушки - меньше + 17см.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту без помощи партнера).:
- Зачтено: Юноши - от 51. Девушки - от 45.
- Незачтено: Юноши - меньше 51. Девушки - меньше 45.

Образец билета для проведения зачета

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Билет №____

для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура: общая физическая подготовка» по программе специалитета по специальности 30.05.02 Медицинская биофизика
направленность (профиль) Медицинская биофизика

Наименования испытания (теста)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

2. Челночный бег 3х10м.

3. Метание спортивного снаряда: весом 500г - Девушки. 700г - Юноши.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

5. Бег на 2000м - Девушки, 3000м - Юноши (мин, с).

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

7. Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) - Юноши.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. (количество раз) - Девушки.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ

Заведующий кафедрой
Поляев Борис Александрович
Доктор медицинских наук,
Профессор

8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к занятиям лабораторно-практического типа

В ходе занятий студенты изучают методику и организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также самоконтроль в процессе данных занятий, теорию и методику физической культуры, и физическую подготовку, участвуют в подвижных и спортивных играх

Методические указания для подготовки к коллоквиуму (текущий рубежный контроль)

Коллоквиум является важным видом занятия, в рамках которого проводится текущий рубежный модульный контроль, включающих в себя обязательную сдачу контрольных нормативов по программе обучения.

Методические указания для подготовки к зачету

Итоговое занятие является видом занятия, в рамках которого проводится итоговый контроль, включающий в себя обязательную сдачу контрольных нормативов по программе обучения.

Методические указания для самостоятельной работы студентов (СРС)

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к текущему контролю и текущему рубежному модульному контролю успеваемости.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Перечень литературы по дисциплине:

№ п/п	Наименование, автор, год и место издания	Рекомендуется при изучении разделов дисциплины	Количество экземпляров в библиотеке	Электронный адрес ресурса
1	2	3	4	5
1	Лечебная физическая культура: учебное пособие, Епифанов В. А., Епифанов А. В., 2024 - 2025	Гимнастика. Кроссфит и физические качества. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	0	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html
2	Уроки спортивной медицины: учебно-методическое пособие, Плотников В. П., Поляев Б. А., 2024 - 2025	Гимнастика. Кроссфит и физические качества. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	300	
3	Мировой футбол, 2014: кто есть кто, Савин А. В., 2024 - 2025	Гимнастика. Кроссфит и физические качества. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	1	
4	Специальная физическая подготовка волейболистов, Перльман М. Р., 2024 - 2025	Гимнастика. Кроссфит и физические качества. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	1	
5	Спортивная медицина: национальное руководство, Поляев Б. А., 2024 - 2025	Гимнастика. Кроссфит и физические качества. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	1	

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. Российская национальная библиотека https://nlr.ru/
2. 2. http://www.elibrary.ru
3. https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека

9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)

1. MS Windows в редакциях: 7 Pro, 10 Pro, 11 Pro (x86, x64) – лицензия бессрочно
2. MS Office в редакциях: «Standard», «Professional Plus» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
3. MS Visio в редакциях: «Professional» (2013, 2016, 2019, 2021(x86, x64)) – лицензия бессрочно
4. Astra Linux Special Edition, вариант лицензирования «Орел», РУСБ.10015-10 – лицензия бессрочно
5. Adobe Acrobat Reader – свободно распространяемое ПО
6. Гарант (справочная правовая система) – лицензия до 31.07.2027
7. FastStone Image Viewer – свободно распространяемое ПО
8. Яндекс Браузер для организаций – свободно распространяемое ПО
9. Платформа «1С:Предприятие 8», конфигурации «1С:Документооборот государственного учреждения», «1С:Университет ПРОФ», «1С:Медицина» – лицензия бессрочно
10. Единая цифровая образовательная среда РНИМУ им. Н.И. Пирогова – собственная разработка РНИМУ
11. МТС Линк платформа для проведения вебинаров – лицензия до 04.07.2027 г.
12. Антивирус Kaspersky endpoint Security – лицензия до 19.09.2027 г.
13. Архиватор 7-Zip – свободно распространяемое ПО
14. Платформа «Kinescope» - лицензия до 11.03.2027 г.
15. Система управления обучением (LMS) – лицензия бессрочная
16. Ubuntu – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)
17. Debian – свободно распространяемое ПО (ОС с открытым исходным кодом)

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда университета обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Университет располагает следующими видами помещений и оборудования для материально-технического обеспечения образовательной деятельности для реализации образовательной программы дисциплины:

№ п /п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Помещение для занятий физической культурой, спортом	Секундомер , Набор мячей , Гимнастические палки , Ноутбук , Манекен для борьбы , Обручи , Гимнастические коврики , Шведская стенка , Гимнастические скакалки , Компрессор для накачивания мячей , Гимнастическая перекладина , Баскетбольные щиты навесные с кольцами и сеткой , Ворота для мини футбола с сеткой , Лента финишная , Ракетки с воланами для бадминтона , Стойки волейбольные универсальные с сеткой , Рулетка измерительная , Флажки разметочные , Гимнастические маты , Стойки для бадминтона с сеткой , Дорожка разметочная для прыжков в длину с места , Комплект гантелей , Гимнастическая скамья , Гантели
2	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации	Учебная мебель (столы, стулья), компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду
3	Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы и стулья для обучающихся), стол, стул преподавателя, персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, колонки)

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости). Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.