

Автономная некоммерческая организация высшего  
образования  
«Медицинский институт им. Зернова М.С.»



Рабочая программа дисциплины  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(общая физическая подготовка)

Уровень  
образования  
Высшее –  
*специалитет*  
Специальность  
*32.05.01 Медико-профилактическое дело*  
*Профиль Медико-профилактическое дело*  
Квалификация  
*Врач по общей гигиене, по эпидемиологии*  
Форма обучения  
*Очная*

Ессентуки  
2025

## **Цель и задачи дисциплины**

**Целью дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» является формирование физической готовности обучающихся к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

### **Задачи дисциплины:**

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

## **Особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

• Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

• Элективные курсы по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

• Подвижные занятия в специальной медицинской группе проводятся профессорско-преподавательским составом, имеющим соответствующую подготовку.

• Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

• По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовательной деятельности
			выпускник должен знать	выпускник должен уметь	выпускник должен иметь практический опыт	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.			<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время		Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу		

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовательной деятельности
			выпускник должен знать	выпускник должен уметь	выпускник должен иметь практический опыт	
		для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.		
		<b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности			Спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствие с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного (семейного) отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)							Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ Форма ПА/балл
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг		
<b>Очная форма</b>									
<b>1 семестр</b>									
Тема 1 Методы оценки и развития общей выносливости	2		1					12	Дневник самоконтроля/20
Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости								12	Дневник самоконтроля/20
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	2		1					12	Дневник самоконтроля/20
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости								12	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>4</b>		<b>2</b>					<b>48</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>	<b>0</b>								<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>	<b>54</b>								
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>	<b>0</b>								
<b>2 семестр</b>									
Тема 5 Развитие силовых способностей	1		1					10	Дневник самоконтроля/20
Тема 6 Развитие гибкости								10	Дневник самоконтроля/20
Тема 7 Развитие координации и ловкости	1		1					15	Дневник самоконтроля/20
Тема 8 Развитие общей выносливости								15	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>	<b>0</b>								<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>	<b>54</b>								
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>	<b>0</b>								
<b>3 семестр</b>									
Тема 9 Развитие силовых	1		1					10	Дневник самоконтроля/20

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)							Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ Форма ПА/балл
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг		
<i>способностей</i>									
<i>Тема 10 Развитие гибкости</i>								10	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 11 Развитие ловкости</i>	1		1					15	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 12 Развитие общей выносливости</i>								15	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>								<b>0</b>	<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>								<b>54</b>	
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>								<b>0</b>	
<b>4 семестр</b>									
<i>Тема 13 Методика проведения учебно-тренировочного задания</i>	1		1					10	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 14 Развитие координации</i>								10	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 15 Развитие гибкости</i>	1		1					15	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 16 Развитие силовых способностей</i>								15	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>								<b>0</b>	<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>								<b>54</b>	
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>									
<b>5 семестр</b>									
<i>Тема 17 Развитие общей выносливости</i>	1		1					8	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 18 Развитие силовых способностей</i>								8	Дневник самоконтроля/20
<i>Тема 19 Развитие</i>	1		1					8	Дневник самоконтроля/20

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)							Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ Форма ПА/балл
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг		
<i>гибкости</i>									
Тема 20 Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация								8	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>32</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>								<b>0</b>	<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>								<b>36</b>	
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>								<b>0</b>	
<b>6 семестр</b>									
Тема 21 Совершенствование техники	1		1					9	Дневник самоконтроля/20
Тема 22 Совершенствование техники								9	Дневник самоконтроля/20
Тема 23 Развитие силовых способностей	1		1					9	Дневник самоконтроля/20
Тема 24 Развитие гибкости								9	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>36</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>								<b>0</b>	<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>								<b>40</b>	
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>								<b>0</b>	
<b>7 семестр</b>									
Тема 25. Развитие координационных способностей	1		1					10	Дневник самоконтроля/20
Тема 26 Развитие общей выносливости								10	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической нагрузки» /20
Тема 27. Специальная физическая подготовка	1		1					12	Дневник самоконтроля/20 Таблица «Определение степени физической

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)							Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ Форма ПА/балл
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг		
									нагрузки» /20
<b>Всего:</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>32</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>	<b>0</b>								<b>Зачет</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>	<b>36</b>								
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>	<b>0</b>								
<b>Всего по дисциплине</b>									
<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>14</b>						<b>298</b>	<b>100*7</b>
<b>Контроль, час</b>	<b>0</b>								<b>Зачет*7</b>
<b>Объем дисциплины (в ак. часах)</b>	<b>328</b>								
<b>Объем дисциплины (в зач.единицах)</b>	<b>0</b>								

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости***

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

### ***Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости***

Понятие, структура и содержание координации и ловкости. Факторы и условия, детерминирующие проявление координации и ловкости. Сенситивные периоды развития координации и ловкости. Методы оценки выраженности координации и ловкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития координации и ловкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.

### ***Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей***

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

### ***Тема 4. Методы оценки и развития гибкости***

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).

### ***Тема 5. Развитие силовых способностей***

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

### ***Тема 6. Развитие гибкости***

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

### ***Тема 7. Развитие координации и ловкости.***

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной

работы. Упражнения для развития координации и ловкости. Программа для развития координации и ловкости. Средства и методы самоконтроля.

### ***Тема 8. Развитие общей выносливости***

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

### ***Тема 9. Развитие силовых способностей***

Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей

### ***Тема 10. Развитие гибкости***

Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

### ***Тема 11. Развитие ловкости***

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

### ***Тема 12. Развитие общей выносливости***

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

### ***Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного задания***

Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Приемы первой помощи при травмах План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Вводная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия. Приемы первой помощи при травмах.

### ***Тема 14. Развитие координации***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации.

### ***Тема 15. Развитие гибкости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

***Тема 16. Развитие силовых способностей***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.

***Тема 17. Развитие общей выносливости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости

***Тема 18. Развитие силовых способностей***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.

***Тема 19. Развитие гибкости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

***Тема 20. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация***

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.

***Тема 21. Совершенствование техники***

Совершенствование техники релаксационных упражнений (ряд упражнений, направленных на совершенствование расслабляющих упражнений и развитие подвижности в суставах).

***Тема 22. Совершенствование техники***

Совершенствование техники выполнения заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.

***Тема 23. Развитие силовых способностей***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с использованием тренажёрных устройств. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног.

***Тема 24. Развитие гибкости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.

***Тема 25. Развитие координационных способностей***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.

***Тема 26. Развитие общей выносливости***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости.

### ***Тема 27. Специальная физическая подготовка***

Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для формирования специальных физических навыков и возможностей.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения дисциплины используются такие виды учебной работы, как лекции, семинары, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

### ***Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции.***

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к зачету.

Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

### ***Методические указания для обучающихся при работе на семинаре***

Семинары реализуются в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

В ходе подготовки к семинарам обучающемуся рекомендуется изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом следует учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Рекомендуется также дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к

докладу или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В ходе семинара обучающийся может выступать с заранее подготовленным докладом. Также он должен проявлять активность при обсуждении выступлений и докладов одногруппников.

Поскольку активность обучающегося на семинарских занятиях является предметом контроля его продвижения в освоении курса, подготовка к семинарским занятиям требует ответственного отношения. Не допускается выступление по первоисточнику – необходимо иметь подготовленный письменный доклад, оцениваемый преподавателем наряду с устным выступлением. Не допускается также и распределение вопросов к семинару среди обучающихся группы, в результате которого отдельный обучающийся является не готовым к конструктивному обсуждению «не своего» вопроса. Все вопросы к семинару должны быть письменно проработаны каждым обучающимся.

### ***Методические указания для обучающихся по ведению дневника самоконтроля***

Самоконтроль - это достаточно регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, необходимое для оптимизации физических и прочих нагрузок во время планового тренировочного процесса. Все параметры и характеристики заносятся в личный дневник.

Подробности рациона питания, специфических практик и процедур, применяемых, по собственной инициативе или по рекомендации и назначению медицинского специалиста - необходимо документировать, с указанием подробностей, нужных для дальнейшего анализа истории и понимания причин возможных патологий. В сумме, синергетически, они могут резко менять состояние здоровья и существенно сказываться на спортивных результатах, вследствие сонатройки или, наоборот, разбалансировки систем организма.

В графе "примечаний и дополнительной информации" - обязательно указываются внутренние и внешние факторы, которые существенно влияют на состояние организма. Это, в первую очередь, текущее состояние геомагнитного поля ("магнитные бури") и экстремальные погодные условия, в виде перепадов атмосферного давления и температуры на улице.

Пример ведения дневника самоконтроля (ОФП).

Показатели	Число, месяц, год, время дня	Примечание
Утренняя ортостатическая проба (ортопроба)		
ЧСС (пульс) до и после занятий		
Частота дыхания в минуту: до и после занятия		
Потоотделение		

Показатели	Число, месяц, год, время дня	Примечание
Масса тела до и после тренировки		
Самочувствие		
Жизненная ёмкость легких		
Кистевая динамометрия		
Сон		
Аппетит		
Настроение		
Болевые ощущения		
Работоспособность		
Желание тренироваться		
Спортивные результаты		

**Методические указания для обучающихся по заполнению таблицы «Определение степени физической нагрузки по частоте пульса»**

**Как измерить пульс.** Лучевая артерия, где обычно измеряют пульс, находится на внутренней части запястья, примерно на середине расстояния между его серединой и наружной стороной, соответствующей большому пальцу кисти. Положите на указанную область подушечки указательного и среднего пальцев, затем начните оказывать с нарастающей силой давление на эту зону, пока не появится ощущение пульсации. Посчитайте количество ударов пульса за 10 секунд, умножьте полученный результат на 6, конечное значение и есть частота пульса (сердечных сокращений) в одну минуту. Для людей, не имеющих серьезных заболеваний сердца и не принимающих лекарственных препаратов, замедляющих частоту сердечных сокращений, величина максимально предельного уровня пульса определяется по формуле:

**220 - возраст.**

При наличии сердечных проблем необходимо консультироваться у кардиолога или рассчитывать максимальный пульс по формуле:

**200 - возраст.**

Целевая зона пульса при тренировках должна находиться в диапазоне 50-85% от максимально допустимого уровня. Занятия упражнениями в этих пределах будут гарантировать Вам отсутствие переутомления и поддержание хорошего состояния здоровья.

Определение степени физической нагрузки по частоте пульса (уд./мин)

Мощность работы	Частота пульса	Опасность перенапряжения	Тренировочный эффект
Супермаксимальная	Более 187-189	Высокая	Сомнительный
Максимальная	175-188	Повышенная	Отличный

<b>Мощность работы</b>	<b>Частота пульса</b>	<b>Опасность перенапряжения</b>	<b>Тренировочный эффект</b>
Субмаксимальная	153-175	Нужна осторожность	Отличный
Большая	128-153	Нужна осторожность для нетренированных	Хороший
Средняя	100-128	Незначительная	Удовлетворительный
Легкая	100 и менее	Отсутствует	Незначительный

### ***Правила поведения для обучающихся, занимающихся физической культурой (далее - Правила поведения).***

При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать настоящие Правила поведения. График проведения занятий определяется расписанием занятий, утвержденным заведующим кафедрой.

#### ***1. Общие требования безопасности***

К занятиям допускаются:

- занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю кафедры физической культуры.

Занимающимся запрещается без разрешения преподавателя подходить к имеющемуся во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, привлекаются к дисциплинарной и материальной ответственности.

#### ***2. Требования безопасности перед началом занятий***

Изучить содержание настоящих Правил. С разрешения преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. С разрешения преподавателя пройти на легкоатлетический манеж. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

#### ***3. Требования безопасности во время занятий***

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;

- выполнять упражнения с максимальной осторожностью, а при необходимости - со страховкой;
- работать только на том оборудовании, которое указано преподавателем;
- перед переходом к занятиям с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

Занимающимся запрещается:

- использовать неисправное оборудование;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другое оборудование;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения преподавателя кафедры физической культуры;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт оборудования;
- вносить в спортивный зал любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю кафедры физической культуры.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности оборудования, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю кафедры физической культуры и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом преподавателю кафедры физической культуры.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь преподавателю кафедры физической культуры.

С разрешения преподавателя кафедры физической культуры, выйти из зала.

Принять душ, переодеться.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон сообщить об этом преподавателю кафедры физической культуры.

Навигация для обучающихся по самостоятельной работе в рамках изучения дисциплины

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоят. работы	Форма текущего контроля
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet	Дневник самоконтроля

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоят. работы	Форма текущего контроля
	необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.	Подготовка дневника самоконтроля	
<i>Тема 2. Методы оценки и развития координации и ловкости</i>	Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей</i>	Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 4. Методы оценки и развития гибкости</i>	Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 5 Развитие силовых способностей</i>	Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 6 Развитие гибкости</i>	Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 7 Развитие координации и ловкости</i>	Программа для развития координации и ловкости. Средства и методы самоконтроля.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 8 Развитие общей выносливости</i>	Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоят. работы	Форма текущего контроля
		физической нагрузки»	
<i>Тема 9 Развитие силовых способностей</i>	Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 10 Развитие гибкости</i>	Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 11 Развитие ловкости</i>	Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 12 Развитие общей выносливости</i>	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 13 Методика проведения учебно-тренировочного задания</i>	Дозирование физической нагрузки у занимающихся.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 14 Развитие координации</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 15 Развитие гибкости</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet	Дневник самоконтроля

<b>Наименование темы</b>	<b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>	<b>Формы самостоят. работы</b>	<b>Форма текущего контроля</b>
		Подготовка дневника самоконтроля	
<i>Тема 16 Развитие силовых способностей</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 17 Развитие общей выносливости</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 18 Развитие силовых способностей</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития силовых способностей.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 19 Развитие гибкости</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 20 Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация</i>	Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 21 Совершенствование техники</i>	Совершенствование техники релаксационных упражнений (ряд упражнений, направленных на совершенствование расслабляющих упражнений и развитие подвижности в суставах).	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 22 Совершенствование техники</i>	Совершенствование техники выполнения заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 23 Развитие силовых</i>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;	Работа с литературой, включая ЭБС,	Дневник самоконтроля

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоят. работы	Форма текущего контроля
<i>способностей</i>	упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног.	источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	
<i>Тема 24 Развитие гибкости</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 25. Развитие координационных способностей</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координационных способностей.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля	Дневник самоконтроля
<i>Тема 26 Развитие общей выносливости</i>	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития общей выносливости	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»
<i>Тема 27. Специальная физическая подготовка</i>	Двигательные способности обучаемого. Общие основы методики СФП обучаемого. Практическая методика СФП. Программирование СФП.	Работа с литературой, включая ЭБС, источниками в сети Internet Подготовка дневника самоконтроля Подготовка Таблицы «Определения степени физической нагрузки»	Дневник самоконтроля Таблица «Определение степени физической нагрузки»

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### **Основная литература:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### **Дополнительная литература:**

1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

3. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Ссылка
1.	Портал Министерства спорта РФ	<a href="http://government.ru/department/60/events/">http://government.ru/department/60/events/</a>
2.	Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы	<a href="https://www.mos.ru/moskomsport/">https://www.mos.ru/moskomsport/</a>
3.	Портал здорового образа жизни	<a href="http://www.rusmedserver.ru/">http://www.rusmedserver.ru/</a>

#### 6.3. Описание материально-технической базы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

##### **Спортивный зал**

##### **Оборудование:**

Гимнастические скамейки- 2 шт.;

Щиты баскетбольные – 2 шт.;

Сетка волейбольная – 1 шт.;

Сетка баскетбольная – 2 шт.;

Мячи баскетбольные – 10 шт.;

Мячи волейбольные – 5 шт.;

Насос для мяча – 2 шт.;

Скакалка скоростная – 8 шт.;

Скамья для пресса – 3 шт.

Музыкальный центр – 1 шт

Рециркулятор воздуха – 1 шт.;

Аптечка универсальная – 1 шт.

##### **Помещение для самостоятельной работы обучающихся**

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Института