

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им.Г.И.Носова»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки(специальность)  
46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) программы  
Документоведение и документационное обеспечение управления

Уровень высшего образования – бакалавриат  
Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Факультет  
Кафедра  
Курс

Физической культуры и спортивного мастерства  
Спортивного совершенствования  
1

Магнитогорск  
2016 г

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение, утвержденного приказом МОиН РФ от 06.03.2015 г. № 176 для профиля Документоведение и документационное обеспечение управления.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «31» августа 2016 г., протокол № 1.

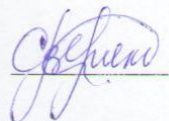
Зав. кафедрой  /В.В. Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1.

Председатель  /Р.А. Козлов/


Согласовано:

Зав. кафедрой социологии,  
документоведения и архивоведения

 /С. С. Великанова/

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель

 /О. В. Светус/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/



## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», «элективные курсы по физической культуре и спорту»

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;</li><li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;</li><li>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма;</li><li>- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности</li><li>- использовать тесты для определения физической</li></ul>

	подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"><li>- средствами и методами физического воспитания;</li><li>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</li><li>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</li></ul>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 6,7 акад. часов:
  - аудиторная – 6 акад. часов;
  - внеаудиторная – 0,7 акад. час
- самостоятельная работа – 61,4 акад. часов;
  - подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>1. Раздел.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентови социокультурное развитие личности студента.		2		2/6	2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
1.2Физическая культура личности.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
1.4 Здоровый образ жизни.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>		<b>2/6</b>	<b>8</b>			
<b>2. Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
2.1.Методические принципы физического воспитания	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
2.2. Методы физического воспитания	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
2.3. Воспитание физических качеств	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	м портале	
2.4 Общая и специальная физическая подготовка.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					8	–		
<b>3. Раздел. Легкая атлетика.</b>	1	2				– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
3.1. Техника и методика обучения	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
3.2. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями,	Проверка письменных материалов на	ОК- 8



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	образовательно м портале	
<b>Итого по разделу</b>					6	–		
<b>4.Раздел.Волейбол.</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательно м портале	ОК- 8
4.1. Правила игры	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательно м портале	ОК- 8
4.2. Техника и тактика.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с	Проверка письменных	ОК- 8,

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	материалов на образовательном портале	
<b>Итого по разделу</b>		2			4	–		
<b>5.Раздел Футбол.</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); –	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
5.1Правила игры	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
5.2 Техника и тактика	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
5.3. Правила судейства	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					6	–		
<b>6.Раздел. Подвижные игры.</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 2 ОК- 8, ОК-9 ЗУВ ОК- 8
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	м портале	
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
6.6. Подвижные игры зимой	1				2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					12	–		
<b>7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.</b>	1					<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
7.3. Формы самостоятельных занятий.	1				1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
7.4. Управление самостоятельными занятиями студентов	1				2	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					<b>5</b>	–		
<b>8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>	1					– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
8.1 Общие понятия .	1				1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	1				1	– изучение материала курса; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
8.4. Содержание учебного материала.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8В
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					5	–		
<b>9.Раздел.Баскетбол</b>	1					<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
9.1. Правила игры	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в acad. часах)			Самостоятельная работа (в acad. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
9.2. Техника игры.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					2	–		
<b>10.Раздел.Настольный теннис.</b>	1					<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
10.1. Правила игры.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8В
10.2 Правила судейства.	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
10.2. Тактика и техника игры	1				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение материала курса;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8



Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
10.3. Правила судейства	1				1,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);</li> <li>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ОК- 8
<b>Итого по разделу</b>					7,4	–		
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>4</b>		<b>2/6</b>	<b>61,4</b>		<b>Зачет</b>	

И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## 5 Образовательные и информационные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий контрольных работ.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента			
1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.2Физическая культура личности.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.3 Физическая культура в структуре	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
профессионального образования	материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		
1.4 Здоровый образ жизни.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>	
<b>2.Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</b>			
2.1. Методические принципы физического воспитания	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.2 Методы физического воспитания	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.3 Воспитание физических качеств	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.4 Общая и специальная физическая подготовка	– изучение теоретического материала. – составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>	
<b>3.Раздел. Легкая атлетика.</b>			
3.1. Техника и методика обучения	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
3.2 Меры безопасности в	– изучение теоретического материала;	2	Проверка письменных материалов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
процессе обучения и профилактика травматизма.	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		на образовательном портале
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>	
<b>4.Раздел.Волейбол.</b>			
4.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
4.2Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	
<b>5.Раздел Футбол.</b>			
5.1Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.2 Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – .поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)		
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>	
<b>6.Раздел. Подвижные игры.</b>			
6.1. Подвижные игры в физическом воспитании.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.2. Использование подвижных игр в занятиях футболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.3. Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.4. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
6.6. Подвижные игры зимой	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>12</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
<b>7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.</b>			
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.3.Формы самостоятельных занятий.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	1	Проверка письменных материалов на образовательном портале
7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	2	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>		<b>5</b>	
<b>8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>			
8.1 Общие понятия .	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.4. Содержание учебного материала.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта;	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).		
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>	–	<b>5</b>	
<b>9.Раздел.Баскетбол</b>			
9.1. Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
9.2. Техника игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>10.Раздел.Настольный теннис.</b>			
10.1. Правила игры.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2 Правила судейства.	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2. Тактика и техника игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	<b>1,4</b>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>Итого по разделу</b>	–	<b>7,4</b>	

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>61,4</b>	<b>Зачет</b>



## Вопросы к зачету

1. Методы физического воспитания.
2. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
3. Физическое развитие.
4. Жизненные необходимые умения и навыки.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.
7. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.
8. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.
11. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.
12. Спортивная классификация, ее структура.
13. Национальные виды спорта.
14. Студенческий спорт.
15. Спорт в свободное время студентов.
16. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
17. Правила соревнований в избранном виде спорта.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.
19. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Физическая культура в обеспечении здоровья.
22. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Массовый спорт и спорт высших достижений.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

### Вопросы к итоговому тесту:

1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:
  - А) моральные;
  - Б) материальные;
  - В) спортивные;
  - Г) духовные.
2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:
  - А) общая физическая подготовка;
  - Б) специальная физическая подготовка;
  - В) психолого-педагогическая подготовка;
  - Г) психическая подготовка.

3. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:
  - А) пяти частей;
  - Б) двух частей;
  - В) трех частей;
  - Г) четырех частей.
4. Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:
  - А) гигиеническое;
  - Б) оздоровительно-рекреативное;
  - В) общеподготовительное;
  - Г) лечебное.
5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:
  - А) календарь спортивных соревнований;
  - Б) заявка в установленной форме;
  - В) положение о соревнованиях;
  - Г) правила.
6. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:
  - А) двигательное умение;
  - Б) рефлекс;
  - В) двигательный навык;
  - Г) двигательное мастерство.
7. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:
  - А) принцип систематичности;
  - Б) принцип доступности;
  - В) принцип наглядности;
  - Г) принцип сознательности и активности.
8. К средствам физического воспитания НЕ относятся:
  - А) гигиенические факторы;
  - Б) двигательные навыки;
  - В) физические упражнения;
  - Г) факторы окружающей среды.
9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:
  - А) принцип наглядности;
  - Б) принцип словесности;
  - В) принцип сознательности и активности;
  - Г) принцип доступности.
10. Показателем самоконтроля НЕ является:
  - А) самочувствие;
  - Б) желание заниматься;
  - В) аппетит;
  - Г) анкетирование.
11. Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:
  - А) подготовительная;
  - Б) заключительная;
  - В) вводная;

- Г) основная.
12. Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
- А) физическая культура;
  - Б) физическое развитие;
  - В) интеллектуальное развитие;
  - Г) спорт.
13. Лечебная физическая культура – это:
- А) метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями;
  - Б) применение физических упражнений после получения травм или после тяжелой операции;
  - В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;
  - Г) наука о лечебном применении физических упражнений.
14. В бадминтон играют:
- А) воланом;
  - Б) шариком;
  - В) шайбой;
  - Г) мячом.
15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?
- А) 9 м;
  - Б) 7 м;
  - В) 11 м;
  - Г) 13 м.
16. Кто в футбольной команде может играть руками?
- А) защитник;
  - Б) нападающий;
  - В) вратарь;
  - Г) полузащитник.
17. Подвижные игры решают следующие задачи:
- А) только оздоровительные;
  - Б) оздоровительные и образовательные;
  - В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;
  - Г) только воспитательные.
18. Подвижная игра – это:
- А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;
  - Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;
  - В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;
  - Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
19. Лыжные гонки – это:
- А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;
  - Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;
  - В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;

- Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.
20. Инициатором возрождения Олимпийских игр был:
- А) А.Д. Бутовский;
  - Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
  - В) Н. Орлов;
  - Г) Пьер де Кубертен.
21. Акробатика – это:
- А) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в одной плоскости;
  - Б) система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
  - В) система статических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без с сохранением равновесия;
  - Г) система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и без равновесия.
22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:
- А) быстрота;
  - Б) сила;
  - В) ловкость;
  - Г) гибкость.
23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:
- А) многоборье;
  - Б) состязание;
  - В) панкратион;
  - Г) пентатлон.
24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:
- А) 238 см;
  - Б) 240 см;
  - В) 243 см;
  - Г) 250 см.
25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- А) повороты и финты во время бросков;
  - Б) передачи и броски мяча;
  - В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки;
  - Г) выбивание и ловля катящегося мяча.
26. Настольный теннис – это:
- А) массовая игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
  - Б) подвижная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
  - В) спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;
  - Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.

## **7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОК- 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>		
Знать	<p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы физического воспитания.</li> <li>2. Специальная физическая подготовка.</li> <li>3. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.</li> <li>4. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.</li> <li>5. Спортивная классификация, ее структура.</li> <li>6. Национальные виды спорта.</li> <li>7. Студенческий спорт.</li> <li>8. Спорт в свободное время студентов.</li> <li>9. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.</li> <li>10. Правила соревнований в избранном виде спорта.</li> <li>11. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.</li> <li>12. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> </ol>
Уметь	<p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической</p>	<p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <p>На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>подготовленности. Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности.</p>	
Владеть	<p>Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</p>	<p>1. навыками составления и выполнения комплекс навыков выполнения упражнений, направленных на развитие в физического качества,</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Требования к зачету:

1. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;
2. успешное выполнение итогового теста.

Критерии оценки

- «зачтено» – обучающийся должен правильно ответить на все тестовые задания и получить в итоге не менее 50 баллов, выполнить все практические работы;
- «не зачтено» – обучающийся ответил правильно менее, чем на 50 % вопросов, не выполнил практические работы

**8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

**а) Основная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> .

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Голубева, О.А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.А. Голубева, В.В. Алонцев / МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). (рег.номер 0321602721)

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310> .

3. Начальная подготовка баскетбольных судей / Цимбалюк В.А., Девяткин Ю.П., Ковыршина Е.Ю. - Новосибирск :НГТУ, 2011. - 68 с.: ISBN 978-5-7782-1686-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/556637>

4. Начальная подготовка баскетбольных судей / Цимбалюк В.А., Девяткин Ю.П., Ковыршина Е.Ю. - Новосибирск :НГТУ, 2011. - 68 с.: ISBN 978-5-7782-1686-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/556637>

5. Николаев, И. В. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие / Николаев И.В., Степанова О.Н. - Москва :МПГУ, 2012. - 60 с.: ISBN 978-5-4263-0109-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757934>

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>

#### **в) Методические указания:**

Представлены в приложении .1

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Центр дистанционных образовательных технологий)	<p>Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета</p> <p>Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620</p> <p>Документкамера Aver Media Aver VisionU15,</p> <p>Графический планшетWacom Intuos PTH-851</p> <p>Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769</p> <p>Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS</p> <p>Видеокамера купольная PraxiPP-2010L 4-9</p> <p>Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B</p> <p>Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор)</p> <p>Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867</p> <p>Комплект для передачи сигнала</p> <p>Пульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400</p> <p>Усилитель мощности звуковой волны BOSE</p> <p>Компьютер персональный для диспетчера</p> <p>МФУ Canon</p> <p>Стереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera)</p> <p>Видеорегистратор с жестким диском</p> <p>Коммутатор доступаQttechQSW-2800-28TAC</p>





## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### Комплекс для развития силы

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

#### Комплекс для развития ловкости

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

#### Комплекс для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.

2. Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.
3. Стоять, ноги врозь, выполняя колебательные движения – вращать обруч на поясице.
4. Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.
5. Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### **комплекс упражнений по гимнастике**

1. Стоя, ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.
2. Из упора стоя между параллельными брусками, прыжком упор прогнувшись и передвижение вперед с последующим повторением задания.
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и пригибанием спины.
4. Из вися на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев на матах, кувырки вперед и назад в группировке.
6. Из вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжки в доскок.
7. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической скамейке и стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.
9. Прыжки через скакалку прогнувшись с вращением вперед.
10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

11. Из седа руки сзади, прогибание опускание туловища с отведением головы назад.
12. Стоя ноги вместе, руки вверху с захватом концов эластичного бинта, переброшенного через кольца, разведение прямых рук в стороны силой.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.
14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.
15. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

#### **комплекс упражнений по легкой атлетике**

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-20м.
9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150-200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

11. Стоя в висячем положении, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум.
13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с повторением 4-6 раз.

### **Комплекс упражнений по баскетболу**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
2. Стоя ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4-6 раз.
6. Сжатие и разжатие кистевого эспандера одновременно обеими руками.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередно подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

#### **Комплекс упражнений по волейболу**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2-3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывания теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на  $180^{\circ}$  и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада головы.
12. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
13. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

### **Комплекс упражнений по футболу**

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками сверху) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.
10. Бег с прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.
12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру.
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

#### **Комплекс упражнений по лыжной подготовке (в спортзале)**

1. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
2. Передвижение вперед на циклопедало с опорой одной руки о стенку.
3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после 3-7 повторений.
4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
5. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
6. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
7. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.
8. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).
9. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.
10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
11. Из вися на гимнастической стенке соскоки в доску с сохранением равновесия.



12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Приседать и вставать с грифом от штанги на плечах.

#### **Комплекс упражнений по лыжной подготовке (на площадке)**

1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем елочкой.
9. Пробегание отрезков на скорость контрольным методом.
10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

#### **Оздоровительные программы**

##### **Режим 1000 движений (система Амосова)**

По мнению Амосова, для минимальной нагрузки достаточно пробежать 2 километра за 12 минут. Техника бега совершенно не важна - нужно просто бегать. Дыханию тоже не придавайте чрезмерного значения. Запыхались - придержите темп. Кончилось время или дистанция - пройдитесь немного шагом и дышите как дышитесь. Хорошо бы приучить себя

дышать носом во время бега, но это непросто и приходит только со временем. Такое дыхание тренирует диафрагму, приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты, защищает трахею и бронхи от прямого попадания холодного воздуха.

Время от времени подсчитывайте пульс сразу после прекращения бега. Не допускайте, чтобы он превышал 140 ударов в минуту. Если сердце не совсем здорово, достаточно 100-120 ударов. Амосов бегал каждый день и рекомендовал режим не менее 3-5 раз в неделю. Если бег на улице из-за плохой погоды не состоялся, его нужно заменить полноценной нагрузкой дома. Кстати, подойдет бег на месте, если он достаточно интенсивный. Самое простое правило: частота пульса должна удваиваться по сравнению с состоянием покоя.

Гимнастика разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы. Амосов рекомендовал вольные упражнения, а для усиления мощности тренировки советовал делать их с гантелями. Сложных комплексов упражнений, по крайней мере поначалу, не требуется. Гораздо важнее многократные повторения движений максимального объема. Важно, чтобы движения запомнились до автоматизма - тогда можно будет делать их быстро, не задумываясь. Сам Амосов в течение многих лет выполнял примерно один и тот же комплекс:

1. Наклоны вперед, пальцы (а лучше - вся ладонь) касаются пола. Голова наклоняется вперед-назад вместе с туловищем.

2. Наклоны в стороны, ладони скользят вдоль туловища: одна - вниз до колена и ниже, другая - вверх до подмышки. Голова наклоняется влево- право вместе с туловищем.

3. Поднимание рук с забрасыванием их за спину. Ладони касаются противоположных лопаток. Наклоны головой вперед-назад

4. Вращение туловищем с максимальным объемом движений. Пальцы сцеплены на высоте груди, руки двигаются вместе с туловищем, усиливая вращения. Голова тоже поворачивается в стороны в такт общему движению.

5. Поочередное максимальное подтягивание ног, согнутых в коленях, к животу в положении стоя.

6. Сидя на табурете, ноги вытянуты, носки закреплены. Максимальные наклоны назад и вперед.

7. Приседания, держась руками за спинку стула.

8. Отжимания от дивана.

9. Подскоки на одной ноге.

Каждое упражнение делается в максимально быстром темпе по 100 раз. Весь комплекс занимает 25 минут. Начинать нужно с 10-кратного повторения каждого

упражнения, ежедневно прибавлять по 10 повторов. Амосов считал, что меньше 20 делать бесполезно - не будет эффекта. Хорошо к гимнастике добавлять 5 минут бега на месте.