



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность)
37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль/специализация) программы
Практическая психология

Уровень высшего образования - бакалавриат
Программа подготовки - академический бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией (ФФКиСМ)
20.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:
Зав. кафедрой Психологии

 О.П. Степанова

Рабочая программа составлена:
ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Ф. Глухова

Рецензент:
зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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 (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в базовую часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Безопасность жизнедеятельности

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать	здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
Уметь	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Владеть	- навыками соблюдения и пропагандирования норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОК-2 способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	
Знать	- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу
Уметь	- применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции
Владеть	- навыками выполнения различных физических упражнений
ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	

Знать	- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;
Уметь	-использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности
Владеть	- средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.								
1.1 1.1. Физическая культура личности. Основные понятия и определения в области физической культуры. Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.	3	4			10,6	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта. Определение собственного уровня сформированности физической культуры личности.	Опрос	ОК-8, ОК-2, ОК-9
Итого по разделу		4			10,6			
2. Раздел 2. Организационные и методические основы физического воспитания.								
2.1 2.1. Методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	3	4			10,6	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	ОК-8, ОК-2, ОК-9
Итого по разделу		4			10,6			

3. Раздел 3. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой.									
3.1	3.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и	3	4			10,6	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	ОК-8, ОК-2, ОК-9
Итого по разделу			4			10,6			
4. Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента.									
4.1	4.1. Физическое здоровье и его критерии. Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль физического состояния.	3	4			10,6	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта. Составить и заполнить таблицу самоконтроля таблицу самоконтроля.	Опрос	ОК-8, ОК-2, ОК-9
Итого по разделу			4			10,6			
5. Раздел 5. Спорт в системе физического воспитания.									
5.1	5.1. Виды спорта. Олимпийские игры. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)	3	2			10,6	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	ОК-8, ОК-2, ОК-9
Итого по разделу			2			10,6			
Итого за семестр			18			53		зачёт	
Итого по дисциплине			18			53		зачет	ОК-8, ОК-2, ОК-9

5 Образовательные технологии

Для реализации предусмотренных видов учебной работы в качестве образовательных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» используются традиционная и компетентностная технологии.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по курсу «Физическая культура и спорт» происходит с использованием мультимедийного оборудования. Для аудиторных занятий используются технологии:

- обзорной лекции (для систематизации знаний по дисциплине);
- лекции визуализации (для наглядного представления изучаемого материала);
- проблемной лекции (для развития исследовательских навыков).

Данные технологии обеспечивают развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

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> (дата обращения: 17.09.2020).

б) Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 17.09.2020).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861> (дата обращения: 17.09.2020).

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843> (дата обращения: 17.09.2020).

4. 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> (дата обращения: 17.09.2020).

в) Методические указания:

Методические указания по самостоятельной работе студентов (усвоению подготовке к практическим занятиям и подготовке к зачету) представлены в приложении .

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 распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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.

Приложение 2

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
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Вопросы к итоговому тесту:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> А) гигиеническое; Б) оздоровительно-рекреативное; В) общеподготовительное; Г) лечебное. 5. Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является: <ul style="list-style-type: none"> 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:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>А) двигательное умение; Б) рефлекс; В) двигательный навык; Г) двигательное мастерство.</p> <p>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.</p> <p>8. К средствам физического воспитания НЕ относятся: А) гигиенические факторы; Б) двигательные навыки; В) физические упражнения; Г) факторы окружающей среды.</p> <p>9. Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания: А) принцип наглядности; Б) принцип словесности; В) принцип сознательности и активности; Г) принцип доступности.</p> <p>10. Показателем самоконтроля НЕ является: А) самочувствие; Б) желание заниматься; В) аппетит; Г) анкетирование.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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;</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>В) лечебная гимнастика, специально подобранные для лечения физические упражнения;</p> <p>Г) наука о лечебном применении физических упражнений.</p> <p>14. В бадминтон играют:</p> <p>А) воланом;</p> <p>Б) шариком;</p> <p>В) шайбой;</p> <p>Г) мячом.</p> <p>15. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?</p> <p>А) 9 м;</p> <p>Б) 7 м;</p> <p>В) 11 м;</p> <p>Г) 13 м.</p> <p>16. Кто в футбольной команде может играть руками?</p> <p>А) защитник;</p> <p>Б) нападающий;</p> <p>В) вратарь;</p> <p>Г) полузащитник.</p> <p>17. Подвижные игры решают следующие задачи:</p> <p>А) только оздоровительные;</p> <p>Б) оздоровительные и образовательные;</p> <p>В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;</p> <p>Г) только воспитательные.</p> <p>18. Подвижная игра – это:</p> <p>А) самостоятельный вид спорта, связанный с игровым единоборством команд или отдельных спортсменов и проводящийся по определенным правилам;</p> <p>Б) сознательная, активная деятельность человека, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами;</p> <p>В) игра на местности с привлечением не менее 30 участников;</p> <p>Г) яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.</p> <p>19. Лыжные гонки – это:</p> <p>А) один из видов лыжного спорта, который представляет собой спуск с гор на специальных лыжах по заранее подготовленным трассам;</p> <p>Б) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе;</p> <p>В) гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе с винтовкой за спиной;</p> <p>Г) вид лыжного спорта, который состоит в катании на горных лыжах по бугристому склону.</p> <p>20. Инициатором возрождения</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Олимпийских игр был:</p> <p>А) А.Д. Бутовский; Б) Н.А. Панин-Коломенкин; В) Н. Орлов; Г) Пьер де Кубертен.</p> <p>21. Акробатика – это:</p> <p>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.</p> <p>22. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:</p> <p>А) быстрота; Б) сила; В) ловкость; Г) гибкость.</p> <p>23. Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием:</p> <p>А) многоборье; Б) состязание; В) панкратион; Г) пентатлон.</p> <p>24. Высота сетки для игры в волейбол у мужчин:</p> <p>А) 238 см; Б) 240 см; В) 243 см; Г) 250 см.</p> <p>25. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?</p> <p>А) повороты и финты во время бросков; Б) передачи и броски мяча; В) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки; Г) выбивание и ловля катящегося мяча.</p> <p>26. Настольный теннис – это:</p> <p>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</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам;</p> <p>Г) народная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам.</p>
Уметь	- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Практические задания:</p> <p>1. На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>2. На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>3. После изучения темы 2 Вам необходимо с К этому комплексу должна быть обязательно расписана методика выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок.</p> <p>4. На основе изученного материала темы 9 «Баскетбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на обучение ведения мяча на месте правой и левой рукой 2. на обучение ведения мяча в движении с изменением направления 3. на обучение передачи мяча на месте 4. на обучение передачи мяча в движении 5. на обучение броска мяча в кольцо 6. на обучение ловли мяча
Владеть	- навыками соблюдения и пропагандирования норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p>Комплексные задания:</p> <p>1. С помощью специальной литературы или сети Интернет составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств</p> <p>2. Составить комплекс физических упражнений, позволяющих Вам избежать тех или иных заболеваний, возникающих в процессе Вашей профессиональной деятельности (например, малоподвижный образ жизни вызывает ряд заболеваний, связанный с опорно-двигательным аппаратом (остеохондроз, искривление позвоночника и т.д.). Вы предлагаете такой комплекс физических упражнений, который позволит избежать и предупредить этого заболевания.</p>
ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции		
Знать	- закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических,	<p>Теоретические вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта. 2. Перечислить средства физической

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	экономических социальных явлений на эту сферу	<p>культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности. 4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания. 5. Назвать методические принципы физического воспитания. 6. Перечислить методы физического воспитания. 7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре. 8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 9. Цель и задачи производственной физической культуры. 10. Формы производственной физической культуры. 11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии. 12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов. 13. Определение силы и способы ее воспитания. 14. Определение гибкости и способы ее воспитания. 15. Определение выносливости и способы ее воспитания. 16. Определение координационных способностей и способы их воспитания. 17. Определение быстроты и способы ее воспитания. 18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов. 19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека. 20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям
Уметь	- применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции	<p>Практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности; 2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
Владеть	- навыками выполнения различных физических упражнений	<p>Комплексные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства		
		2. Выполнить упражнения, направленные на развитие профессионально важного физического качества, комплекса контрольных упражнений; 3. Выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Заполнить таблицу самоконтроля: измерить ЧСС до и после выполнения комплекса и оценить самочувствие Таблица самоконтроля		
		Наименование показателя	Дата	
		ЧСС (до выполнения)		
		ЧСС (после)		
		Самочувствие		

ОК-9 – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Знать	- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;	Теоретические вопросы: 1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры. 2. Физическое развитие. 3. Жизненные необходимые умения и навыки. 4. Физическая и функциональная подготовленность. 5. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей. 6. Понятие «здоровья», его содержание, критерии. 7. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП. 8. Специальная физическая подготовка. 9. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями. 10. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи. 11. Спортивная классификация, ее структура. 12. Национальные виды спорта. 13. Студенческий спорт. 14. Спорт в свободное время студентов. 15. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. 16. Правила соревнований в избранном виде спорта. 17. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность.		
-------	--	---	--	--

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		18. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 19. Основы здорового образа жизни студента. 20. Физическая культура в обеспечении здоровья. 21. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания. 22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 23. Массовый спорт и спорт высших достижений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Уметь	-использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности	Практические задания: Подобрать упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.
Владеть	- средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Комплексные задачи: Составить один из вариантов комплексов утренней гимнастики или упражнений в течение дня с учетом времени, интенсивности и последовательности действий, в методических рекомендациях необходимо указать количество подходов, время проведения комплекса, на развитие каких физических качеств этот комплекс рассчитан

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

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

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 приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставить 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 брусьями, 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 висе, 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. Сжимание и разжимание 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° и повторением упражнения.

8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в сходное 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 вверх) 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 циклопедале 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. Присесть и встать 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 пробегать 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 - пройдите 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.