



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



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов  
06.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Направление подготовки (специальность)  
45.03.01 Филология

Направленность (профиль/специализация) программы  
Филологическое обеспечение профессиональных коммуникаций

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
Заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск  
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 986)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования  
31.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой  В.В. Ломоносов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
06.02.2023 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:  
Зав. кафедрой Языкознания и литературоведения

 С.В. Рудакова

Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Г. Овсянникова

доцент кафедры СС, канд. ист. наук  О.А. Голубева

Рецензент:  
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

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

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 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 2026 - 2027 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 2027 - 2028 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 2028 - 2029 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 обязательную часть учебного плана образовательной программы.

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

«Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования

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:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

– контактная работа – 4,4 академических часов:

– аудиторная – 4 академических часов;

– внеаудиторная – 0,4 академических часов;

– самостоятельная работа – 63,7 академических часов;

– в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.								
1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.	1	0,5/ИИ			1,3	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Физическая культура личности.					1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования.					1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.4 Здоровый образ жизни.					1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,5/1И			4,3			
2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.								
2.1 Методические принципы физического воспитания .					1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Методы физического воспитания .	1				1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Воспитание физических качеств.					0,7	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.4 Общая и специальная физическая подготовка.					1	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу					3,7			
3. Легкая атлетика.								
3.1 Техника и методика обучения.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.2 Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	1	0,1/0,1И		1/1И	2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.3 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,3/0,3И		1/1И	6			
4. Волейбол.								

4.1 Правила игры.	1	0,1			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Техника и тактика.		0,1			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,2			4			
5. Футбол.								
5.1 Правила игры.	1				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.2 Техника и тактика.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.3 Правила судейства.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,2/0,2И			6			



6. Подвижные игры.									
6.1	Подвижные игры в физическом воспитании.	1				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.2	Использование подвижных игр в занятиях футболом.					2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.3	Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.					2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.4	Использование подвижных игр в занятиях волейболом.				1/0,7И	2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.5	Использование подвижных игр при обучении баскетболу.					2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

6.6	Подвижные игры зимой.				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				1/0,7И	12			
7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий.								
7.1	Содержание учебных занятий по физической культуре.	1			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.2	Структура учебно-тренировочного занятия.				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.3	Формы самостоятельных занятий.				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.4	Управление самостоятельными занятиями студентов.				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Итого по разделу					8			
8. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт .								
8.1 Общие понятия.	1	0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.2 Тренировочные устройства и тренажеры.		0,2/0,2И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.3 Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.4 Содержание учебного материала.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.5 Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			0,6/0,6И			10		

9. Баскетбол.								
9.1 Правила игры.	1	0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
9.2 Техника игры.		0,1/0,1И			2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,2/0,2И			4			
10. Настольный теннис.								
10.1 Правила игры.	1				2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.2 Правила судейства.					2	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
10.3 Тактика и техника игры .					1,7	Изучение материала курса, поиск дополнительной информации по заданной теме, самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Итого по разделу				5,7			
Итого за семестр	2/2,3И		2/1,7И	63,7		зачёт	
Итого по дисциплине	2/2,3 И		2/1,7И	63,7		зачёт	

## **5 Образовательные 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 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:**

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> (дата обращения: 14.05.2023).

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 14.05.2023).

### **б) Дополнительная литература:**

Иванова, Е. Г. Техника и методика обучения плаванию способами: кроль на спине и на груди : учебное пособие [для вузов] / Е. Г. Иванова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. – 1 CD-ROM. – ISBN 978-5-9967-2104-7. – Загл. с титул. экрана. – URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4424.pdf&show=dcatalogues/1/1547957/4424.pdf&view=true> (дата обращения: 19.01.2023). – Макрообъект. – Текст : электронный. – Сведения доступны также на CD-ROM.

Алонцева, О. А. Методика обучения строевым упражнениям : учебное пособие / О. А. Алонцева, В. В. Алонцев, Т. Г. Овсянникова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. – 66 с. – ISBN 978-5-9967-2550-2. – Текст : непосредственный.

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)

Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 14.05.2023).

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>

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> (дата обращения: 14.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой : учебное пособие [для вузов] / О. А. Голубева, Т. Г. Овсянникова, Т. Ф. Глухова, О. Н. Маркина ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. – 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2118-4. – Загл. с титул. экрана. – URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4431.pdf&show=dcatalogues/1/1547964/4431.pdf&view=true> (дата обращения: 19.01.2023). – Макрообъект. – Текст : электронный. – Сведения доступны также на CD-ROM.

Теория и методика обучения лыжному спорту : учебное пособие [для вузов] / Р. Р. Вахитов, Е. В. Абрамкин, Д. А. Хабибулин [и др.] ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. – 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2101-6. – Загл. с титул. экрана. – URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4390.pdf&show=dcatalogues/1/1543912/4390.pdf&view=true> (дата обращения: 20.01.2023). – Макрообъект. – Текст : электронный. – Сведения доступны также на CD-ROM.

Технико-тактическая подготовка в баскетболе : учебное пособие / О. В. Светус, Т. Ф. Глухова, В. В. Алонцев, О. Н. Маркина. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. – 97 с. – ISBN 978-5-9967-1591-6. – Текст : непосредственный.

Техническая подготовка волейболистов : учебное пособие [для вузов] / Д. П. Постолов, Р. Р. Вахитов, Е. В. Абрамкин, А. В. Емельянов ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. – Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. – 1 CD-ROM. – ISBN 978-5-9967-1901-3. – Загл. с титул. экрана. – URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4224.pdf&show=dcatalogues/1/1537347/4224.pdf&view=true> (дата обращения: 20.01.2023). – Макрообъект. – Текст : электронный. – Сведения доступны также на CD-ROM.

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 146 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11118-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517922> (дата обращения: 19.01.2023).

### в) Методические указания:

1. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика кроссовой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно- методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 02.06.2021). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM. ния: 02.06.2021).

2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/91711> — Загл. с экрана

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/441686> (дата обращения: 16.10.2019)..

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

#### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	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="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:



Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Центр дистанционных образовательных технологий)

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620

Документкамера Aver Media Aver VisionU15,

Графический планшетWacom Intuos PTH-851

Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769

Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS

Видеокамера купольная PraxisPP-2010L 4-9

Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B

Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор)

Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867

Комплект для передачи сигнала

Пульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400

Усилитель мощности звуковой волны BOSE

Компьютер персональный для диспетчера

МФУ Canon

Стереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera)

Видеорегистратор с жестким диском

Коммутатор доступаQtechQSW-2800-28TAC

**Приложение 1**

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.2 Физическая культура личности.	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.3 Физическая культура в структуре профессионального образования	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
1.4 Здоровый образ жизни	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2. Раздел. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	–	
2.1. Методические принципы физического воспитания	– изучение теоретического материала. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
2.2 Методы	– изучение теоретического материала;	Проверка

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
физического воспитания	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); – самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>3. Раздел.</b> Легкая атлетика.	–	
3.1. Техника и методика обучения	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	Проверка письменных материалов на образовательном портале
3.2 Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	– изучение теоретического материала; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов 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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>4. Раздел.</b> Волейбол.		
4.1 Правила игры	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	Проверка письменных материалов на образовательном портале
4.2 Техника и тактика	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта.	Проверка письменных материалов на

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
	– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	образовательном портале
<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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	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 библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	Проверка письменных материалов на образовательном портале
5.3. Правила судейства	– изучение теоретического материала. – составление комплексов упражнений по видам спорта. – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями)	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<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)	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.	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.	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	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
	литературы.	
6.5. Использование подвижных игр при обучении баскетболу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
6.6. Подвижные игры зимой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
<b>7.Раздел.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями самоконтроль в процессе занятий</b>		
7.1.Содержание учебных занятий по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
7.2. Структура учебно-тренировочного занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
7.3.Формы самостоятельных занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
7.4.Управление самостоятельными занятиями студентов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала;</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
<b>8. Раздел. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>		
8.1 Общие понятия .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
	материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).	
8.2. Тренировочные устройства и тренажеры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.3. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.4. Содержание учебного материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
8.5. Гиревой спорт. Физические качества спортсменов-гиревиков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>9.Раздел.Баскетбол</b>	–	
9.1. Правила игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
9.2. Техника игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
<b>10.Раздел.Настольный теннис.</b>	–	
10.1. Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями).</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале
10.2 Правила судейства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение теоретического материала.</li> <li>– составление комплексов упражнений по видам спорта;</li> <li>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями,</li> </ul>	Проверка письменных материалов на образовательном портале

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
	энциклопедиями).	
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).	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).	Проверка письменных материалов на образовательном портале
	–	
		<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.

## 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-2: способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции		
		<p>Вопросы к итоговому тесту:</p> <p>2 Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры:</p> <p>А) моральные;  Б) материальные;  В) спортивные;  Г) духовные.</p> <p>3 Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:</p> <p>А) общая физическая подготовка;  Б) специальная физическая подготовка;  В) психолого-педагогическая подготовка;  Г) психическая подготовка.</p> <p>4 Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:</p> <p>А) пяти частей;  Б) двух частей;  В) трех частей;  Г) четырех частей.</p> <p>5 Одно из направлений занятий по физической культуре предполагает использование средств физической культуры в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения:</p> <p>А) гигиеническое;  Б) оздоровительно-рекреативное;  В) общеподготовительное;  Г) лечебное.</p> <p>6 Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, является:</p> <p>А) календарь спортивных соревнований;  Б) заявка в установленной форме;  В) положение о соревнованиях;  Г) правила.</p> <p>7 Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически:</p> <p>А) двигательное умение;  Б) рефлекс;  В) двигательный навык;  Г) двигательное мастерство.</p> <p>8 Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность,</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>характеризуют следующий методический принцип физического воспитания:</p> <p>А) принцип систематичности;  Б) принцип доступности;  В) принцип наглядности;  Г) принцип сознательности и активности.</p> <p>9 К средствам физического воспитания НЕ относятся:</p> <p>А) гигиенические факторы;  Б) двигательные навыки;  В) физические упражнения;  Г) факторы окружающей среды.</p> <p>10 Что НЕ относится к методическим принципам физического воспитания:</p> <p>А) принцип наглядности;  Б) принцип словесности;  В) принцип сознательности и активности;  Г) принцип доступности.</p> <p>11 Показателем самоконтроля НЕ является:</p> <p>А) самочувствие;  Б) желание заниматься;  В) аппетит;  Г) анкетирование.</p> <p>12 Какая часть учебно-тренировочного занятия включает в себя организацию занятия, построение, сообщение задач урока, содержание основной части:</p> <p>А) подготовительная;  Б) заключительная;  В) вводная;  Г) основная.</p> <p>13 Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:</p> <p>А) физическая культура;  Б) физическое развитие;  В) интеллектуальное развитие;  Г) спорт.</p> <p>14 Лечебная физическая культура – это:</p> <p>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.</p> <p>15 В бадминтон играют:</p> <p>А) воланом;  Б) шариком;  В) шайбой;  Г) мячом.</p> <p>16 С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?</p> <p>А) 9 м;  Б) 7 м;  В) 11 м;  Г) 13 м.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>17 Кто в футбольной команде может играть руками?  А) защитник;  Б) нападающий;  В) вратарь;  Г) полузащитник.</p> <p>18 Подвижные игры решают следующие задачи:  А) только оздоровительные;  Б) оздоровительные и образовательные;  В) оздоровительные, образовательные и воспитательные;  Г) только воспитательные.</p> <p>19 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.</p> <p>20 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.</p> <p>21 Инициатором возрождения Олимпийских игр был:  А) А.Д. Бутовский;  Б) Н.А. Панин-Коломенкин;  В) Н. Орлов;  Г) Пьер де Кубертен.</p> <p>22 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.</p> <p>23 Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:  А) быстрота;  Б) сила;</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>В) ловкость; Г) гибкость.</p> <p>24 Термин «легкая атлетика» связан с древнегреческим пятиборьем под названием: А) многоборье; Б) состязание; В) панкратион; Г) пентатлон.</p> <p>25 Высота сетки для игры в волейбол у мужчин: А) 238 см; Б) 240 см; В) 243 см; Г) 250 см.</p> <p>26 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.</p> <p>27 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.</p>
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
		<p><b>Практические задания:</b></p> <p>3 На основе изученного материала темы «Волейбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>4 На основе изученного материала темы «Футбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений.</p> <p>5 После изучения темы 2 Вам необходимо с помощью специальной литературы или сети Интернет составить комплекс упражнений на развитие одного из физических качеств, указанных в подтеме «Воспитание физических качеств».</p> <p>6 К этому комплексу должна быть обязательно расписана методика выполнения упражнений, с указанием последовательности, интенсивности и продолжительности нагрузок.</p> <p>7 Составить один из вариантов комплексов утренней гимнастики или упражнений в</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>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.</p> <p>8 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> <p>9 На основе изученного материала темы 9 «Баскетбол» и специальной литературы необходимо составить комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. на обучение ведения мяча на месте правой и левой рукой</li> <li>2. на обучение ведения мяча в движении с изменением направления</li> <li>3. на обучение передачи мяча на месте</li> <li>4. на обучение передачи мяча в движении</li> <li>5. на обучение броска мяча в кольцо</li> <li>6. на обучение ловли мяча</li> </ol>
ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>26. Методы физического воспитания.</li> <li>27. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.</li> <li>28. Физическое развитие.</li> <li>29. Жизненные необходимые умения и навыки.</li> <li>30. Физическая и функциональная подготовленность.</li> <li>31. Физическая культура и спорт, как средства укрепления и сохранения здоровья людей.</li> <li>32. Понятие «здоровья», его содержание, критерии.</li> <li>33. Общая физическая подготовка (ОФП), цели и задачи ОФП.</li> <li>34. Специальная физическая подготовка.</li> <li>35. Спортивная подготовка, форма занятий физическими упражнениями.</li> <li>36. Определение понятия «спорт», массовый спорт, его цели и задачи.</li> <li>37. Спортивная классификация, ее структура.</li> <li>38. Национальные виды спорта.</li> <li>39. Студенческий спорт.</li> <li>40. Спорт в свободное время студентов.</li> <li>41. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские,</li> </ol>



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		международные. 42. Правила соревнований в избранном виде спорта. 43. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание, периодичность. 44. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные методы самоконтроля. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 45. Основы здорового образа жизни студента. 46. Физическая культура в обеспечении здоровья. 47. Общая физическая и специальная подготовки в системе физического воспитания. 48. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 49. Массовый спорт и спорт высших достижений. 50. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

Примерная структура и содержание пункта:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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:

27. владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%;

28. 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

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

## Комплекс для развития ловкости

- 28 Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
- 29 Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
- 30 Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.
- 31 Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
- 32 Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
- 33 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**

- 10 Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
- 11 Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
- 12 С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
- 13 Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
- 14 Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
- 15 Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

- 16 Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
- 17 Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-20м.
- 18 Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150-200 м.
- 19 Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
- 20 Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
- 21 Стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум.
- 22 Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
- 23 Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
- 24 Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с повторением 4-6 раз.

#### **Комплекс упражнений по баскетболу**

29. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м.
30. Стоя ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
31. Переход через упор присев в упор лежа последующим возвращением в основную стойку.
32. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
33. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4-6 раз.
34. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.
35. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
36. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
37. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.
38. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
39. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками при помощи стенки.
40. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
41. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередно подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

42. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

43. 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 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)**

51. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.
52. Передвижение вперед на циклопедало с опорой одной руки о стенку.
53. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после 3-7 повторений.
54. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
55. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.
56. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
57. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.
58. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).
59. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.
60. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.
61. Из вися на гимнастической стенке соскоки в доскок с сохранением равновесия.
62. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.
63. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
64. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
65. 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 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 - 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.