

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДСКИЛЛС»
(ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКИХ И
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ)
АНО ВО «МедСкиллс»**



УТВЕРЖДЕНО

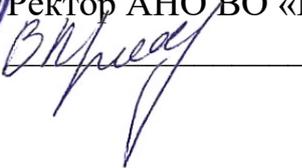
Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»

26 ноября 2025 г. протокол №3

Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»

29 января 2026 г. протокол №5

Ректор АНО ВО «МедСкиллс»

 В.А. Протопопова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б.1.Э.3.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы: высшее образование –
специалитет

Форма обучения – очная

Квалификация: врач - терапевт

Ростов-на-Дону
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	21
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	23
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	24
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	27
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	28
Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине (модулю).....	30

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

Задачи дисциплины (модуля)

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

Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций у обучающихся в рамках изучения дисциплины (модуля) предполагает овладение системой теоретических знаний по выбранной специальности и формирование соответствующих умений и (или) владений

Таблица 1

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность человека
	Уметь	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения
	Владеть	комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
УК-7.2. Осуществляет алгоритм восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; - принципы здорового образа жизни
	Уметь	- сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного роста, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни у всех субъектов своей профессиональной деятельности
	Владеть	- основными формами и средствами физического воспитания; - методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2

Виды учебной работы	Всего, час.	Объем по семестрам				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающегося с педагогическим работником по видам учебных занятий:	160	32	32	32	32	32
Занятия лекционного типа (Лекц. типа)	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (Сем. типа)	160	32	32	32	32	32
Групповые консультации (Конс.)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося	158	38	38	38	38	6

Виды учебной работы	Всего, час.	Объем по семестрам				
		2	3	4	5	6
в семестре: подготовка к учебным занятиям						
Промежуточная аттестация:	10	2	2	2	2	2
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на экзамене	-	-	-	-	-	-
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на зачете	10	2	2	2	2	2
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на зачете с оценкой	-	-	-	-	-	-
самостоятельная работа обучающегося, подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общий объем дисциплины (модуля)	в часах	328	72	72	72	40
	в зачетных единицах					

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека.

Упражнения для силы: Приседания. Встать прямо, ноги на ширине плеч, выпрямить спину, руки на пояс. На вдохе медленно согнуть колени примерно до угла 90° или чуть ниже, руки вытянуть перед собой. Следить, чтобы колени не выходили за носки. На выдохе вернуться в исходное положение. Отжимания. Встать в упор лёжа, ладони на ширине плеч или немного шире. На вдохе согнуть руки в локтях, на выдохе вернуться в исходное положение. Планка на предплечьях. Принять положение планки, локти под плечами, корпус не касается пола. Зафиксировать себя в этом положении, не прогибаться в спине, дышать ровно. Упражнения для быстроты: Челночный бег. Разместить два конуса на расстоянии около метра друг от друга, бегать от первого конуса ко второму и сразу же обратно. Повторить 6–8 раз. Можно изменить упражнение, двигаясь боком и высоко поднимая колени. Бег с препятствиями. Поставить на дорожке конусы в разных местах, бежать вперёд зигзагами через каждый конус, стараясь добраться до финиша максимально быстро. Упражнения для ловкости Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди. Балансирование на одной ноге. Руки раскинуть в стороны, голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. Подбрасывание теннисного мячика и ловля его. Сначала выполнить серию повторений правой

рукой, потом левой. Усложнённый вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой. Упражнения для выносливости Выносливость — способность длительно выполнять какую-либо работу без заметного снижения её эффективности. Для её развития подходят упражнения циклического характера. Некоторые из них: Бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности. Прыжки через короткую скакалку — длительность непрерывных прыжков 3 минуты и более, темп — 135–140 раз в минуту. Для достижения результатов рекомендуется комбинировать разные виды нагрузок и чередовать их. Упражнения для развития гибкости (растяжки) направлены на увеличение амплитуды движений суставов и удлинение патологически укороченных мышц. Гибкость — способность мышц тела расслабляться и легко поддаваться растяжению. Некоторые методы развития гибкости: Многократное растягивание. Упражнения повторяют несколько раз подряд, с каждым разом увеличивая амплитуду. Статическое растяжение. Тело расслабляют, затем выполняют упражнение, задерживаясь в конечном положении на определённое время. Активно-статическая растяжка. Направлена на растяжение конкретной группы мышц, при этом работают мышцы-антагонисты, действующие в противоположных направлениях. Чередование напряжения и расслабления. Эластичность тканей достигается рефлекторным расслаблением мышц тела в результате их повышенного напряжения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения без отягощения Прыжки через барьеры или набивные мячи на одной и двух ногах — 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности. Прыжки с ноги на ногу на мягком грунте, дорожке из матов, песке — 3–4 серии по 10–15 прыжков. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге — начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх — 2–3 серии по 8–10 раз. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом. Упражнения с отягощением Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах — 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) — не более 30–35 кг. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх — 2–3 серии по 5–7 прыжков. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах, особое внимание — на работу стопы — 2–3 серии по 15–20 прыжков. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада — 3–4 серии по 5–7 раз. Рекомендации по выполнению Регулярность тренировок — оптимально 2–3 раза в неделю с перерывами для восстановления мышц. Использование удобного инвентаря — кроссовки для бега, скакалка, гантели, утяжелители для ног. Отработка техники приземления — колени и тело не должны выпрямляться при приземлении на стопы, корпус наклонен вперёд на 45 градусов, руки выведены вперёд. Упражнения для

ориентировки «Найди направление». Тренер называет направление (например, «иди вперёд», «поверни направо»), а студент должен выполнить указание. «Танцующие направления». Студент двигается в соответствии с командами, такими как «вверх», «вниз», «вперёд», «назад». «Повторяй за мной». Тренер показывает движения руками, ногами или головой, а студент их повторяет без ошибок. «Назови сторону». Тренер называет часть тела (например, правая рука, левая нога), а студент должен показать эту часть на себе. Некоторые упражнения для развития скоростной реакции: Бег из различных положений. Можно использовать спортивные беговые стойки или неудобные позы: упор лёжа, сидя, лёжа на животе или спине. Рекомендуется пробегать короткие дистанции длиной 10–20 метров по 5–6 раз подряд, затем делать 1–2-минутный перерыв и повторять серию забегов. Бег на дистанцию 30–60 метров с максимальным ускорением. Нужно повторять по 3–4 забега в одной серии, по 3–4 серии забегов в течение одной тренировки. Между сериями делать короткие перерывы для восстановления дыхания. Бег на 10–30 метров «без разбега». Нужно стартовать с места с максимальной скоростью. Быстрый бег в течение 20 секунд по холмистой местности. Бег нужно перемежать ходьбой в течение 1–2 минут, за тренировку выполнять 3–4 сета. Бег вверх и вниз по лестнице с максимальной скоростью. Нужно делать по 2–3 забега с минутными перерывами. В течение тренировки выполнять 5–6 сессий. Для тренировки скоростной реакции при ловле теннисного мяча можно выполнять как одиночные упражнения, так и задания в паре. Одиночные упражнения Захват мяча одной рукой. Стоя на месте или перемещаясь, бросать мяч в пол и ловить его одной рукой, вторую убрать за спину. Можно усложнить: добавить движения или прыжки во время захвата. Бросок мяча в стену. Аналогичное упражнение, но мяч нужно поймать не от пола, а от стены. При захвате рекомендуется концентрировать взгляд на одной точке перед собой, чтобы использовать периферическое зрение. Серии быстрых бросков. Для тренировки скорости реакции выполнять максимальное количество бросков-захватов на время. Точные попадания в мишень. Обозначить несколько мишеней на полу (например, нарисовать мелом или выбрать конкретные узоры) и стараться точно попадать по ним и ловить мяч. Упражнения в паре Броски из-за спины. Встать с партнёром лицом к стене (на расстоянии нескольких метров), он — за спиной. Напарник бросает мяч в стену, а партнёр ловит его после отскока. Перекрёстный огонь. Встать с напарником друг напротив друга на расстоянии 4–5 метров и одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю. Лотерея. Партнёр в вытянутых руках держит по мячу, но может в любой момент отпустить. Задача — не дать мячу коснуться пола. Напарник может делать ложные рывки или отпускать сразу оба мяча.

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Обучение технике легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции включает несколько этапов, использование специальных методов и

приёмов, а также отработку ошибок. Основные этапы обучения Создание представления о технике бега. Объясняются особенности положения на старте, выхода со старта, бега по дистанции и финиширования. Демонстрируются фото- и кинограммы бега, показ техники преподавателем или одним из занимающихся. Освоение техники бега по прямой. Изучаются элементы бега: работа ног, рук, туловища, головы. Используются специальные беговые упражнения и имитационные упражнения стоя. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Учится правильная расстановка стартовых колодок, техника высокого старта, а затем — низкого старта. Освоение техники финиширования. Применяются средства имитации финиша в ходьбе и медленном беге, набегание на финиш в парах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом. Используются специальные беговые упражнения, ускорения, индивидуальные и групповые пробежки на дистанции от 30 до 100 м, и более метров. Методы и приемы Разделение движения на части. Целесообразно разделить спринтерский бег на более простые элементы и освоить каждую из них в отдельности. Использование ориентиров. Например, разметок для привлечения внимания и уточнения исполнения основных фаз движения. Бег с ускорением с переходом в бег по инерции. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно продолжить движение некоторое время, не прилагая максимальных усилий. Ошибки и их исправление Ошибки при беге с низкого старта. Например, высокое поднимание таза по команде «Внимание!», недостаточная передача тяжести тела на руки, неполное разгибание ноги, стоящей сзади. Для исправления используются упражнения для отработки низкого старта, например, бег с низким старта с сопротивлением. Ошибки при беге по дистанции. Излишняя напряжённость, очень короткие шаги, недостаточный вынос бедра маховой ноги вверх («падающий бег»). Для коррекции применяются упражнения для улучшения техники бега по дистанции, например, бег с высоким подниманием бедра. Ошибки при финишировании. Преждевременный наклон туловища вперёд, прыжок на ленточку, увеличение длины шагов при подходе к финишной линии. Для исправления используются упражнения для отработки финиширования, например, пробегание отрезков с максимальной скоростью с ускорением на финише. Примеры упражнений Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой стопы на дорожку. Корпус держать прямо, опорная нога прямая, бедро маховой ноги поднимается до уровня горизонтали, активно встречать опору передней частью стопы, не опускаясь на пятку. Бег прыжковыми шагами. Корпус держать прямо, коленом маховой ноги тянуться вперёд-вверх, после отталкивания нога выпрямлена во всех суставах. Бег с ускорением на 40–60 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. Обучение эстафетного бега. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием палочки включает несколько этапов, использование специальных упражнений и коррекцию ошибок. Основные этапы обучения

Создание представления о технике эстафетного бега. Рассказ о правилах соревнований, демонстрация различных вариантов передачи палочки. Освоение передачи на месте и в ходьбе. Упражнения на передачу палочки из правой руки в левую и из левой в правую на месте по сигналу передающего, в парах, с изменением ролей после каждой передачи. Передача в медленном беге. Например, передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего, с повторением в парах и колонне. Передача в беге со средней скоростью. Упражнения на передачу палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего, с изменением ролей. Передача в беге по кругу в ограниченных зонах. Например, передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Упражнения и методы Некоторые методы и упражнения для обучения: Имитация приёма и передачи палочки. Спортсмены располагаются в шахматном порядке на расстоянии 1–1,5 м друг от друга, правая или левая нога согнута, движение рук как при беге. Палочка передаётся по команде спортсмена, стоящего сзади, из правой руки в левую, далее в правую и т. д.. Приём и передача палочки с партнёром в разминочном беге. Приём и передача эстафетной палочки с партнёром в беге с ускорением. Спортсмены начинают ускорение, находясь на расстоянии 1,5 м друг от друга. Закончив передачу, спортсмен, бегущий сзади, делает ускорение, а в это время спортсмен, принявший палочку, несколько «сбрасывает» скорость, меняясь с партнёром местами. Ошибки и их исправление Некоторые ошибки, которые допускают участники, и способы их исправления: Передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает её одновременно с командой. Решение: многократное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения. Бегун бежит с вытянутой рукой, держащей эстафетную палочку. Решение: выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперёд по команде преподавателя во время бега с различной скоростью. Принимающий поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приёма эстафетной палочки. Решение: увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния. Примеры занятий Один из примеров занятия по обучению технике эстафетного бега с перекладыванием палочки: Построение в две шеренги. Вторая шеренга стоит на 0,5 м правее первой, так, чтобы левая рука передающего была за правой рукой принимающего. По команде принимающие отводят вниз-вперёд правую руку, а передающий вкладывает палочку. После команды «Кругом!» учащиеся выполняют упражнение в обратном порядке. Выполнение упражнения в колонне. Стоящие последними в колонне передают эстафету стоящему впереди. Приняв палочку в левую руку, перекладывают её в правую, доходит до следующего и передаёт эстафету ему и т. д.. Обучении технике низкого старта. Обучение технике низкого старта в лёгкой атлетике включает следующие этапы: Выполнение команды «На старт!». Нужно встать впереди

стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую — на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы — образовывать упругий свод. Взгляд направлен вниз на дорожку. Выполнение команды «Внимание». По этой команде следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперёд за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Выполнение команды «Марш!». Нужно энергично оттолкнуться от колодок обеими ногами с быстрым взмахом руками, согнутыми в локтевых суставах, и начать бег в полную силу. Некоторые упражнения для обучения технике низкого старта: выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание» с удержанием положения низкого старта на протяжении 5, 10, 15 секунд; многократное выполнение стартового положения самостоятельно; выпрыгивание с колодок в положении глубокого приседа без команды и по команде; многократное выполнение действий по командам «На старт!», «Внимание», «Марш!»; многократное выполнение старта из различных исходных положений (с опорой на руки). При выполнении команды «Марш!» нужно, чтобы занимающиеся полностью выпрямляли ноги при отталкивании от упоров, производили широкий взмах согнутыми руками в переднезаднем направлении. Туловище при этом должно быть наклонено вперёд, голова — в естественном положении, взгляд направлен вниз и незначительно вперёд. Обучение спортивной ходьбы Обучение технике спортивной ходьбы включает несколько этапов, направленных на освоение правильных движений ног, таза и рук, а также устранение ошибок. Основные задачи обучения Знакомство с техникой. Преподаватель показывает ходьбу в медленном темпе, объясняет особенности техники. Обучение движению ног и таза. Обучают, как правильно поворачивать корпус и двигать руками в момент, когда ноги ставятся на землю. Освоение движения рук и плечевого пояса. Руки должны сгибаться под тупым или прямым углом, не пересекаться и двигаться строго прямолинейно. Обучение правильному дыханию. Вдыхать и выдыхать необходимо глубоко и равномерно, сбиваться дыхание не должно. Совершенствование техники. Этап предполагает объединение навыков, полученных в процессе обучения, и длительные тренировки для достижения согласованности движений. Методы и приемы Постепенное усложнение. Первые занятия проводят в замедленном темпе, а затем наращивают скорость. Использование вспомогательных средств. Контролировать движения и положение тела можно с помощью зеркала во весь рост, видеосъёмки, разметки на дорожке. Поэтапное освоение элементов. Сначала отрабатывают движения рук, затем — постановку ног, и только после уверенного освоения совмещают их в динамике. Ошибки и их исправление Некоторые типичные ошибки в технике спортивной ходьбы и способы их исправления: Сгибание опорной ноги в колене. Чтобы исправить, снижают темп и контролируют полное выпрямление ноги в момент контакта с землёй. Отсутствие двухопорной фазы (преждевременный отрыв ноги от

поверхности). Корректируют движение, уменьшая амплитуду маха и наклон корпуса вперёд. «Шлепающая» ходьба (нога ставится на всю стопу сразу). Избегают отклонения корпуса назад, ниже проносят маховую ногу над поверхностью и чётко фиксируют касание пяткой. Неправильное положение головы. Опущенная или запрокинутая голова нарушает баланс. Сохраняют естественное положение, направляя взгляд на 5–10 метров вперёд. Поднятые плечи. Для начала рекомендуют ходить с опущенными руками, затем тренируются двигать руками стоя или при медленной ходьбе, контролируя высоту плеч. Боковые колебания корпуса. Исправить эту ошибку помогает ходьба по прямой линии, например, по разметке на беговой дорожке. Примеры упражнений «Ходьба с задержкой». Позволяет развить контроль над постановкой стопы и выпрямлением опорной ноги. После постановки пятки на поверхность делают паузу на 1–2 секунды перед перекатом на носок. Упражнения на растяжку мышц. Например, ходьба в наклоне, ходьба с наклонами к каждой вынесенной вперёд ноге с касанием земли противоположной рукой. Ходьба по мягкому грунту. С постепенным увеличением длины шага за счёт изменения поворота таза.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.

Обучение технике выполнения прыжка в длину с места включает несколько этапов: подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Каждый из них требует отдельной отработки. Подготовка к прыжку. Исходное положение: Встать у линии, ноги расположить на ширине таза, вес распределить равномерно по всей стопе. Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на полупальцы и прогибаясь в спине. Резким движением опустить руки вниз и отвести их за спину. Одновременно поставить пятки на пол, принять положение приседа и наклонить корпус вперёд. Перед прыжком рекомендуется размять мышцы ног, чтобы избежать травм суставов и связок. Отталкивание Отталкивание начинается в момент, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки резко выбрасываются вперёд. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Для отработки отталкивания можно использовать упражнения: имитацию движений рук и ног, перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъёмом согнутой в колене маховой ноги. Полёт В полёте тело выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полёта руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперёд. Для освоения полёта полезно смотреть видео с выполнением прыжка профессионалами, анализировать ошибки и находить способы улучшения техники. Приземление Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперёд для сохранения равновесия. Приземление должно быть упругим: ноги сгибаются в коленных суставах, центр тяжести переносится на пятки или всю стопу. После приземления спортсмен выпрямляется и уходит из зоны прыжка. Важно избегать приземления на прямые ноги, чтобы не повредить колени. Для обучения технике прыжка в длину с места рекомендуется сначала отработать

каждый этап отдельно, а затем объединить их в единое движение. Видео, демонстрирующее технику приземления при прыжке в длину с места. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега включает четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Каждая из них имеет свои особенности, которые важно освоить. Техника разбега Разбег должен быть плавным и непрерывным, с увеличением скорости к концу. Некоторые особенности техники разбега: Начало разбега может быть разным: с места (одна нога вперёд, другая — сзади) или с подхода (точно попасть на контрольную отметку заранее определённой ногой). Во время разбега туловище наклонено вперёд, особенно в начале ускорения (35–40°), с развитием скорости наклон уменьшается (75– 80°). На последних шагах разбега спортсмен развивает оптимальную для себя скорость, увеличивает частоту движений и уменьшает длину бегового шага. Техника отталкивания Отталкивание начинается с постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. Возможно скольжение стопы вперёд на 2–5 см. Некоторые элементы отталкивания: Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счёт активного проталкивания таза вперёд маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Руки работают разноименно: рука, одноимённая толчковой ноге, выносится вперёд-вверх, другая — отводится назад. Техника полета В полёте толчковая нога некоторое время остаётся позади корпуса, а маховая — согнута до горизонтального уровня. Корпус при этом немного наклонён вперёд. Руки согнуты и направлены по оси движения в разные стороны. Подготовка к приземлению начинается, когда траектория полёта начинает снижаться. В этот момент важно правильно сгруппироваться: удерживать ноги в таком положении, чтобы их продольная проекция находилась под максимально острым углом к горизонтальной поверхности. Техника приземления Приземление осуществляется на обе ноги. Важно приземлиться на пятки, а затем перекатиться на носки, чтобы уменьшить удар. Необходимо зафиксировать положение на земле, чтобы избежать отката назад. Некоторые особенности приземления: Стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления ноги амортизационно сгибаются во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад голову и плечи наклоняют вперёд-вниз с одновременным выведением рук вперёд.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.

Некоторые тестовые упражнения для оценки гибкости и подвижности в суставах: Определение подвижности в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость сустава, и наоборот.

Определение подвижности позвоночного столба. Испытуемый выполняет гимнастический «мостик» из положения лёжа на спине. Результат в сантиметрах измеряют от пяток до кончиков пальцев испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Определение подвижности в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны или вперёд-назад с опорой на кисти рук. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Определение подвижности в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперёд руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание. Определение подвижности в голеностопных суставах. Испытуемый сидит, ноги вместе, и выполняет сгибание голеностопа (тянет носки «на себя»). Измеряется расстояние от исходного до конечного положения. Также испытуемый выполняет разгибание голеностопа (тянет носки «от себя»). Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пола. При проведении тестов важно соблюдать стандартные условия: одинаковые исходные положения звеньев тела, стандартная разминка, повторные измерения гибкости следует проводить в одно и то же время. Развитие подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника включает в себя комплекс упражнений, которые помогают улучшить диапазон движений в этих областях. Методы развития

Некоторые методы развития подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника: Динамическая растяжка. Включает активные движения, помогает повысить подвижность в суставах и эластичность мышц. Статическая растяжка. Человек занимает определённую позицию и задерживается в ней на 30–60 секунд, стараясь растянуть мышцы. Баллистическая растяжка. Включает быстрые маховые движения и рывки, но требует правильного выполнения, чтобы не травмироваться. Упражнения с отягощениями. Использование гантелей, амортизаторов или резиновых эспандеров увеличивает амплитуду движений за счёт инерции. Упражнения:

Некоторые упражнения для развития подвижности в плечевых суставах и гибкости позвоночника: Для плечевых суставов: Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. Взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочерёдные. Круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях. Для позвоночника: Наклоны вперёд, в стороны, назад с различными движениями руками. Повороты туловища. Круговое вращение туловища. Упражнение «Кошка под забором»: встать на четвереньки, руки вытянуть вперёд, лбом коснуться пола. Поднять голову и прогнуться назад в спине, оперевшись на руки и распрямив ноги в коленях. Рекомендации Перед началом выполнения упражнений на гибкость рекомендуется провести разминку в течение 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы. Важно постепенно увеличивать нагрузку — не стремиться к максимальной амплитуде с первого раза. Если чувствуется острая боль или дискомфорт, нужно сделать паузу.

Выполнять упражнения нужно регулярно — например, 2–3 раза в неделю. Более сложные элементы рекомендуется делать под присмотром тренера. При возникновении болезненных ощущений в суставах необходимо снизить нагрузку и проконсультироваться с врачом. Для развития подвижности в тазобедренных суставах рекомендуется выполнять упражнения, которые помогают улучшить гибкость, силу и стабильность этих суставов. Такие занятия могут включать растяжку, силовые тренировки, вращательные движения и другие элементы. Польза упражнений Уменьшение скованности. Упражнения помогают повысить амплитуду движений, предотвратить контрактуры и возрастное ограничение подвижности. Снижение боли в спине и коленях. Жёсткие или слабые тазобедренные суставы заставляют поясницу и колени компенсировать нагрузку, что приводит к перенапряжению мышц. Профилактика травм и артроза. Правильная работа тазобедренных суставов улучшает кровообращение и питание хрящевой ткани, поддерживает состояние синовиальной жидкости, снижает риск растяжений и вывихов. Улучшение осанки и баланса. Упражнения помогают выровнять таз, что влияет на осанку и устойчивость. Правила выполнения упражнений Разминка. Перед основными упражнениями рекомендуется разогреть мышцы и суставы. Плавные движения. Резкие движения могут привести к микротравмам. smrt-gatchina.ru Правильное дыхание. После каждого упражнения стоит делать глубокий вдох и выдох, чтобы снизить напряжение. Постепенное увеличение нагрузки. Начинать нужно с минимальной нагрузки и постепенно добавлять её по мере укрепления мышц. Примеры упражнений «Круговые движения ногой». Поднять одну ногу и выполнять медленные круги в воздухе, изменяя направление. «Повороты таза». Встать с ногами на ширине плеч и, сохраняя верхнюю часть тела неподвижной, разворачивать таз влево и вправо. «Подъём на носки». Встать на полные ноги и медленно подняться на носки, задерживаясь в верхней позиции на несколько секунд, а затем опуститься в исходное положение.

Тема 6. Акробатические упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Акробатические упражнения включают балансирование и вращения с опорой и без. Некоторые из них: Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Кувырок назад. Из исходного положения упор присев, подавая плечи вперёд, перенести центр тяжести тела на руки и, оттолкнувшись ими, начать вращение назад с захватом группировки. Коснувшись пола спиной, быстро переставить согнутые руки за голову, опираясь ладонями о пол (пальцы к плечам), и перевернуться через голову, активно разгибая руки. Завершить выполнение кувырка в упоре присев, не

касаясь при этом коленями пола. Стойка на голове и руках. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног выполнить стойку на голове, согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения. Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. Упор лёжа — положение тела с опорой на руки и на носки ног, лёжа (на полу, скамейке). Сед на пятках — положение седа из стойки на коленях, опускаясь на пятки. Упражнения на развитие выносливости — это тренировки, которые помогают организму длительное время выполнять физическую нагрузку без снижения качества работы. Выносливость важна для поддержания здоровья, снижения риска болезней сердца и сосудов, стимуляции обмена веществ. Виды упражнений. Выделяют два основных вида выносливости: Общая (аэробная). Проявляется при любых кардионагрузках, например, беге, быстрой ходьбе, плавании. Специальная. Развивается при выполнении специфических упражнений, таких как подтягивания, отжимания, жим штанги. Тренировать выносливость рекомендуется комплексно — с помощью аэробных и силовых, специальных упражнений. Методы тренировок Некоторые методы тренировок для развития выносливости: Интервальные тренировки. Чередование периодов высокой и низкой интенсивности. Например, 1 минута интенсивного бега в быстром темпе с 2 минутами медленного бега или ходьбы. Равномерный метод. Выполнение упражнений с неизменной интенсивностью на протяжении всего занятия. Способствует развитию аэробной выносливости. Круговые тренировки. Последовательность разных упражнений, которые выполняют одно за другим с минимальным отдыхом или без него. Примеры упражнений Несколько примеров упражнений для развития выносливости: Бег и прыжки на месте. Поочерёдное выполнение двух упражнений по 30 секунд: бег на месте с максимальным поднятием колен, затем прыжки, во время которых нужно стараться коснуться пятками ягодиц. Прыжки вбок. Из положения стоя прыгать из стороны в сторону обеими ногами одновременно. Можно усложнить задачу, положив рядом предмет, через который нужно перепрыгивать, например мяч или стопку книг. Шаги в полуприседе. Согнуть ноги в коленях, сохраняя спину прямой. Шагнуть правой ногой как можно дальше и перенести вес тела вместе с левой ногой вперёд. Затем повторить на левую ногу. Где заниматься Упражнения на выносливость можно выполнять дома или в тренажёрном зале. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером, которые подберут оптимальный комплекс индивидуально. Важно соблюдать регулярность — проводить тренировки на выносливость 3–4 раза в неделю. Также рекомендуется постепенно повышать интенсивность — начать с комфортного уровня сложности упражнений и постепенно переходить к более энергозатратным. Обучение ходьбе с заданной осанкой может включать в себя следующие упражнения: Ходение по ограниченному коридору. Коридор обозначается двумя положениями на полу рейками, верёвками, поставленными в два ряда

булавами. Дети проходят по этому коридору поочередно, с интервалом 3–5 шагов друг от друга, сначала держа руки в стороны, а затем нормально размахивая ими при ходьбе. Такое упражнение рекомендуется повторять во время урока 5–8 раз. В дальнейшем коридор заменяют прямой линией, прочерченной на полу, затем делают эту линию дугообразной и наконец зигзагообразной. Ходьба с максимальным подъёмом на носках. Шагами длиной по 20–40 см, слегка сгибая колени. Необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не сгибали ногу в колене после её опускания на поверхность опоры и до момента отрыва. Темп ходьбы постепенно ускоряется, но в случае появления первых признаков сгибания ног при опоре темп ходьбы нужно замедлить. Почему важна правильная осанка? Осанкой называют привычную для человека позу, в которой он стоит или двигается. В норме тело расположено ровно и симметрично, плечи и лопатки находятся на одном уровне, в позвоночнике есть все физиологические изгибы, наклон таза соответствует 35–55°. Если такие критерии не соблюдены, определяют дефекты осанки. Это еще не болезнь, однако длительно существующие нарушения могут стать причиной проблем со здоровьем: сколиоза; остеохондроза; мышечно-тонического синдрома; хронических головных болей; дисфункции височнонижнечелюстного сустава (ВНЧС); снижения объема легких; смещения сердца, желудка, печени и других органов. "Низкий выпад" Мультифункциональное упражнение для растяжки и повышения гибкости тела, укрепления разных групп мышц, улучшения координации движений. Вариант для тех, кто занят на сидячей работе и чувствует, как к концу дня у него затекает спина. Порядок выполнения: Стать ровно, поставить ноги вместе. Сделать широкий шаг вперед и слегка присесть, чтобы опорная нога была согнута в колене и тазобедренном суставе. Вторую ногу, которая находится сзади, по возможности оставить прямой. Поднять руки вверх над головой, держать их параллельно друг другу. Удерживать позу 5-15 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение довольно сложное, поэтому важно делать все движения медленно и осторожно, соблюдая правильную технику. Низкие выпады повторяют 8-10 раз попеременно левой и правой ногой. «Кошка» Методика поможет улучшить осанку и увеличить гибкость, а также будет хорошей профилактикой проблем с межпозвоночными дисками. Необходимо встать на четвереньки, упершись в пол ладонями и коленями. На вдохе выполнить максимальный прогиб в спине, а на выдохе округлить спину. Упражнения «кошка» повторяют 15-20 раз. Наклон с опорой на стену Упражнение направлено на разработку плечевого пояса, снятие усталости и мышечного напряжения после длительной работы за компьютером. Оно эффективное и не такое сложное за счет дополнительной опоры, возможности контролировать глубину, наклон. Нужно встать на расстоянии пары шагов от стены, поставить ступни на ширину бедер и наклониться вперед, упершись ладонями в стену. Спина и ноги остаются прямыми и образуют угол 90°. Не следует делать слишком сильный наклон, чтобы не вызвать боль. В таком положении нужно задержаться на 40-60

секунд. За одну тренировку достаточно 3-5 повторений. «Пловец» Упражнение для профилактики нарушений осанки, которое укрепляет мускулатуру, улучшает баланс тела и развивает гибкость. Исходное положение — лежа на полу или на гимнастическом коврике лицом вниз. Руки нужно вытянуть и положить перед собой, ноги развести на ширину плеч. Из этой позы следует поочередно поднимать левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При выполнении упражнения необходимо прогибаться в пояснице и отрывать грудную клетку от пола. В верхней позиции задерживаются на несколько секунд. «Сфинкс» Упражнение повышает гибкость позвоночника, хорошо расслабляет, улучшает вентиляцию легких и стимулирует кровообращение. Нужно лечь на живот, вытянуть прямые ноги и совместить ступни, согнуть локти и опереться ладонями в пол. Для принятия позы «сфинкс» следует аккуратно приподнять себя, разогнув руки в локтях, одновременно сводя лопатки вместе. Подбородок тянется вверх, голова слегка запрокинута. В такой позиции необходимо глубоко и равномерно дышать, чувствовать, как расслабляется тело. Следует выполнить 2-3 подхода по 30-60 секунд. «Ангел» Полезное упражнение, которое улучшает осанку и снимает мышечный спазм, раскрывает грудную клетку, улучшает дыхание, укрепляет мышцы пресса. Исходное положение — стать у стены и плотно прижать к ней спину, а ступни поставить на расстоянии 10-15 см от опоры, согнув ноги в коленях. Руки необходимо согнуть в локтях и тоже плотно прижать к стене. Из этой позиции следует медленно выпрямлять руки вверх и возвращать в начальную позицию. Упражнение от сутулости повторяют 10-15 раз. Его нужно делать медленно и чувствовать, как растягиваются и напрягаются разные группы мышц. Обратный мостик Тренировка укрепляет мышцы рук, спины и ягодиц. Сначала нужно сесть на пол и вытянуть перед собой прямые ноги. Руки находятся позади, ладони упираются в пол и помогают удерживать прямой угол между туловищем и ногами. Суть упражнения: приподнять ягодицы, опираясь на руки и пятки, чтобы тело образовало ровную линию от шеи до щиколоток. Важно следить, чтобы таз не провисал, лопатки были сведены, а грудь стремилась вверх. Обратный мостик повторяют 3 раза по 30 секунд, между подходами нужен отдых в течение 30-60 секунд. «Карандаш» Упражнение поможет избавиться от сутулости, расправить грудную клетку и устранить зажимы в области лопаток. Нужно встать ровно, ноги поставить примерно на ширину плеч и вытянуть руки в стороны. Из исходной позиции следует согнуть локти под углом 90° и максимально отвести плечи назад, как будто удерживая карандаш между лопатками. В таком положении совершают плавные наклоны влево и вправо. Упражнение для ровной осанки следует выполнять в течение 30 секунд, после небольшого отдыха можно сделать второй подход.

Тема 7. Силовая программа тренировок кроссфит.

В кроссфите для развития силы используются примитивные снаряды — канаты, фитболы, штанги, гири, гантели, перекладины. С их помощью

выполняют разнообразные упражнения, которые задействуют мышцы всего тела. Основные снаряды Для тренировок в кроссфите применяют тренировочные канаты из нейлона или полиэстера. Их длина обычно составляет 10, 12 или 15 метров, толщина — 25–63 мм. Упражнения

Некоторые упражнения с канатами для развития силы в кроссфите: Волны. Положение стоя, ноги на ширине плеч, корпус прямой, колени полусогнуты. Одновременно поднимать и опускать оба конца каната, создавая волнообразное движение. Длительность — 20–30 секунд. Удары. Прямой корпус, ноги немного согнуты в коленях и поставлены на ширине плеч. Поднять концы канатов и с усилием бросить на пол. После броска сразу вернуться в исходное положение и повторить движение мощными рывками. Круги. Поочередно совершать размашистые круговые движения канатами в разные стороны. Длительность — 20 секунд. Удары в прыжке. Принять позицию в полуприседе, совершить прыжок вверх и поднять канаты выше головы. При приземлении с усилием ударить верёвками об пол. Повторять циклично, чередуя отдых и нагрузку по 30 секунд. Важно учитывать, что уровень нагрузки зависит не от веса каната, а от скорости и интенсивности выполнения движений. Новичкам рекомендуется начинать с более лёгких вариантов тренировок, чтобы постепенно приспособить тело к нагрузке.

Фитболы (гимнастические мячи) используются в кроссфите для развития силы через выполнение упражнений, которые задействуют мышцы спины, пресса, ног и другие. Эти снаряды позволяют создавать нагрузку, не используя тяжёлые гантели или штангу, что важно в кроссфит-тренировках, где важно сохранять интенсивность и разнообразие нагрузок. Упражнения с фитболами

Некоторые упражнения с фитболами, которые применяются в кроссфите: Гиперэкстензия на фитболе. Лёжа лицом вниз, мяч в области живота, руки за голову, ноги прямые, опора на стопы. Напрягая мышцы спины, разогнуться до прямого положения, следя, чтобы в конечном положении голова, плечи, таз и колени находились на прямой линии. Баланс на фитболе. Упор лёжа с опорой бёдрами о мяч, плечи, таз, колени и стопы составляют прямую линию. Напрягать мышцы спины, пресса и ног, удерживать положение 20–30 секунд. Подъём таза. Сидя с согнутыми ногами спиной к мячу, с опорой на него плечами, сжимая ягодицы, разогнуться вверх, чтобы колени, таз и плечи находились на одной линии. Разгибание в тазобедренном суставе лёжа. Лёжа на спине с опорой ногами о мяч, удерживать в статическом напряжении мышцы пресса и спины, медленно, напрягая ягодицы, разогнуться в тазобедренном суставе. В конечном положении стопы, таз и плечи должны находиться на прямой линии. Перекат на мяче (для пресса). Стоя на коленях лицом к мячу, руки согнуты в локтях, статически напрячь мышцы спины и пресса. Опираясь предплечьями о мяч, катиться вперёд, пока грудь не коснётся его. В конечном положении плечи, таз и колени должны оказаться на одной линии. Повороты в стороны, лёжа на мяче. Лёжа с согнутыми ногами на мяче, руки прямые вперёд, кисти сомкнуты, опора на мяч в области лопаток. Держать тело на прямой линии от бёдер до коленей. Медленно, подконтрольно

выполнить поворот туловища до положения, когда прямые руки будут параллельны полу, сначала вправо, затем влево. Гантели — примитивные снаряды, которые используются в кроссфите для развития силы, взрывной силы, гибкости и координации. Упражнения с гантелями Некоторые упражнения с гантелями, распространённые в кроссфите: Трастеры. Задействуют квадрицепсы, ягодицы, мышцы спины и плеч. Выполняются как отдельное упражнение или в составе комплексной тренировки. Рывок гантели одной рукой с пола. Развивает квадрицепс, ягодицы и дельтовидные мышцы, а также силу хвата. Фронтальные подьёмы. Тренируют переднюю часть плеч. Гантели берутся в руки, спортсмен стоит прямо, снаряды поднимаются вперёд до уровня плеч, руки прямые. Упражнения на перекладине Некоторые упражнения на перекладине, которые применяют в кроссфите: Подтягивания. Используют разные техники, например, подтягивания киппингом, баттерфляем или грудью к перекладине. Подъём ног к перекладине. Исходная позиция — вис на перекладине, затем за счёт напряжения мышц пресса нужно поднимать прямые ноги и коснуться ими перекладины. Негативные подтягивания. Требуется прыжком поднять себя над перекладиной, после чего плавно и подконтрольно опуститься вниз. Спуск должен длиться не менее пяти секунд.

Тема 8. Развитие силовых качеств человека в кроссфите.

Кроссфит — система тренировок, которая помогает развивать силовую выносливость. Она сочетает элементы силовых упражнений, кардио-тренировок и гимнастики. Основные принципы тренировок Разнообразие упражнений. В программу включают движения из разных дисциплин, например приседания, подтягивания, отжимания, метания гирь. Высокая интенсивность. Каждая тренировка состоит из различных упражнений, которые выполняются с максимальной интенсивностью и в краткое время. Постоянное изменение тренировок. Организм может адаптироваться к череде одних и тех же нагрузок и перестать на них реагировать, что остановит процесс мышечного роста и увеличения силовых показателей. Поэтому в кроссфите важны чередование и поэтапное увеличение нагрузок. Упражнения Разминка. Перед выполнением кроссфит-комплекса и в начале любой тренировки следует выполнять разминочные упражнения, чтобы разогреть мышцы и снизить риск травм. Упражнения с отягощениями. В дальнейшем в тренировочный комплекс следует добавить упражнения с отягощением, например приседания со штангой, выпады с гантелями, становая тяга. Для развития общей выносливости в кроссфите используются кардио-упражнения и силовые нагрузки, а также комплексные тренировки. Кардиоупражнения Некоторые кардио-упражнения для развития выносливости в кроссфите: Бег. Помогает развивать сердечно-сосудистую систему и улучшать общую выносливость. Скакалка. Интенсивное кардио-упражнение, которое развивает координацию, улучшает работу сердца и лёгких, а также способствует сжиганию калорий. Челночный бег. Бег на короткие дистанции на

максимальной скорости с резкой сменой направления в определённой точке. Прыжки на скамью. Нужно в течение нескольких минут запрыгивать и спрыгивать, возвращаясь в исходное положение. Силовые упражнения

Некоторые силовые упражнения для развития выносливости в кроссфите: Подтягивания. Развивают верхнюю часть тела, укрепляют спину, плечи и руки. Приседания. Фундаментальное упражнение, которое укрепляет ноги и является базовым элементом многих комплексных тренировок. Бёрпи. Многофункциональное упражнение, включающее прыжок, отжимание и приседания. Начинать с прыжка вверх, затем опускаться в отжимание, делать приседания и возвращаться в исходное положение. Кроссфит — система тренировок, которая направлена на развитие ловкости и гибкости за счёт сочетания упражнений из тяжёлой атлетики, гимнастики и кардионагрузок. Основные упражнения Для развития этих качеств в кроссфите используются, например: Гимнастические упражнения с весом собственного тела. Например, отжимания на брусьях, подтягивания на турнике, подъём тела силой рук или ног, бёрпи. Примеры упражнений Прыжки на тумбу. Встать лицом к тумбе на близком расстоянии, отвести руки чуть назад, подать тело вперёд и слегка согнуть ноги в коленях. В момент прыжка прямыми руками совершить мах вперёд, подтянуть колени к груди и направить тело вперёд, чтобы оказаться стопами на тумбе. Выпрямить ноги и легко спрыгнуть с тумбы обратно. Подъём ног к перекладине. Хват за перекладину, ладони примерно на ширине плеч. Поднимать прямые ноги к перекладине, пока не коснёмся её носками, затем опустить ноги вниз. Скручивания. Лёжа на спине, ноги согнуты и подтянуты к туловищу, стопы твёрдо упираются в пол. Поднимать туловище к коленям, стараясь задействовать мышцы брюшного пресса и не помогать себе руками. Затем опуститься в исходное положение. Джампинг Джек. Стоять ровно, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подпрыгнуть, расставив ноги в стороны, и совершить хлопок над головой во время прыжка. Бросок мяча в цель. Развивает координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель обозначить чуть выше уровня головы. В кроссфите (системе функционального тренинга) для развития скоростно-силовых качеств используются различные методы и упражнения. Цель — улучшить способность развивать максимальную мощность усилий в кратчайший промежуток времени. Методы тренировки Некоторые методы тренировки скоростно-силовых качеств в кроссфите: Круговая тренировка. Упражнения выполняются по кругу, один круг может состоять из двух и более движений, которые выполняются поочередно без перерыва. Между кругами — небольшой отдых. Упражнения с дополнительным отягощением. Используются гантели, гири, штанга, а также утяжелённые снаряды. Упражнения с преодолением сопротивления внешней среды. Например, бег в гору, прыжки по различному грунту, против ветра. Метод динамических усилий. Создание максимального силового напряжения за счёт работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Примеры упражнений Некоторые упражнения для развития скоростно-силовых качеств

в кроссфите: Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для женщин — в упоре на коленях) в максимально быстром темпе в течение 30 секунд. Сгибание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, в максимально быстром темпе в течение 1 минуты. Метание различных предметов одной рукой из-за головы (теннисный мяч, мелкие камни, снежки). Прыжки вверх с предельным усилием при повторном максимуме 3–4 раза в 3 сериях с интервалом отдыха 20 секунд между прыжками и 60 секунд между сериями. Выпрыгивание вверх из положения глубокого приседа с околопредельным усилием при повторном максимуме 15–20 раз. Оценка результатов Результаты скоростно-силовой подготовки в кроссфите оцениваются по определённым двигательным тестам. Например: Количество повторений в упражнениях за заданное время. Например, в тесте на сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд.

Тема 9. Спортивные игры с присутствием аэробной работы.

Аэробные нагрузки — вид физической активности, при которой используется большой объём кислорода для обеспечения энергии мышц. Такой тип нагрузки способствует улучшению кардиореспираторной системы и повышению общей выносливости организма. Некоторые спортивные игры, которые дают аэробную нагрузку: футбол, баскетбол, теннис, спортивный бег, ходьба, скакалки.

Тема 10. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры с элементами СФП и ОФП, с элементами гимнастики, легкой атлетики, кроссфита и также с простейшими техническими действиями спортивных игр таких как баскетбол, футбол, волейбол, направлено на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации и ловкости) и развитие социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности).

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 3

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов					
		Всего	Конт. раб.	Л	С/ПЗ	К	СР
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	35	16		16		19
Тема 2	Специальная физическая подготовка	35	16		16		19
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	12	4		4		8
Тема 3	Легкоатлетический бег. Разновидности бега	20	10		10		10
Тема 4	Разновидности техники выполнения прыжка	18	8		8		10

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов					
		Всего	Конт раб.	Л	С/ПЗ	К	СР
Тема 5	Упражнения по оценке подвижности суставов	20	10		10		10
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	12	4		4		8
Тема 5	Упражнения по оценке подвижности суставов	20	10		10		10
Тема 6	Акробатические упражнения. Упражнения на формирование осанки	20	10		10		10
Тема 7	Силовая программа тренировок кроссфит	18	8		8		10
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	12	4		4		8
Тема 7	Силовая программа тренировок кроссфит	29	14		14		15
Тема 8	Развитие силовых качеств человека в кроссфите	29	14		14		15
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	6	4		4		2
Тема 9	Спортивные игры с присутствием аэробной работы	16	14		14		2
Тема 10	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка	16	14		14		2
	Промежуточная аттестация	2	2		2		

Таблица 4

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Код индикатора компетенции
Тема 1	Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека	УК-7.1, УК-7.2
Тема 2	Специальная физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2
Тема 3	Легкоатлетический бег. Разновидности бега	УК-7.1, УК-7.2
Тема 4	Разновидности техники выполнения прыжка	УК-7.1, УК-7.2
Тема 5	Упражнения по оценке подвижности суставов	УК-7.1, УК-7.2
Тема 6	Акробатические упражнения. Упражнения на формирование осанки	УК-7.1, УК-7.2
Тема 7	Силовая программа тренировок кроссфит	УК-7.1, УК-7.2
Тема 8	Развитие силовых качеств человека в кроссфите	УК-7.1, УК-7.2
Тема 9	Спортивные игры с присутствием аэробной работы	УК-7.1, УК-7.2
Тема 10	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цель самостоятельной работы обучающихся заключается в глубоком, полном усвоении учебного материала и в развитии навыков самообразования. Самостоятельная работа включает: работу с текстами, основной и дополнительной литературой, учебно-методическими пособиями, нормативными материалами, в том числе материалами Интернета, а также проработка конспектов лекций, самоподготовка. Контроль самостоятельной работы осуществляется на занятиях семинарского типа.

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 6. Акробатические упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 7. Силовая программа тренировок кроссфит.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 8. Развитие силовых качеств человека в кроссфите.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 9. Спортивные игры с присутствием аэробной работы.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 10. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Примерные оценочные средства, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) представлены в Приложении 1
Оценочные средства по дисциплине (модулю).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703854853.html>
2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Елифанов, А. В. Елифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт АНО ВО «МедСкиллс»: адрес ресурса – <https://www.med-skills.ru>, на котором содержатся сведения об образовательной организации и ее подразделениях, локальные нормативные акты, сведения об образовательных программах, их учебно-методическом и материально-техническом обеспечении, а также справочная, оперативная и иная информация. Через сайт обеспечивается доступ всех участников образовательного процесса к различным сервисам.
2. ЭБС ЛАНЬ – Электронно-библиотечная система;
3. ЭБС «Консультант студента» - Электронно-библиотечная система;
4. <https://minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения Российской Федерации;

5. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования РФ;
6. <https://obrnadzor.gov.ru/> Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки;
7. <https://mintrud.gov.ru/> – Министерство труда и социальной защиты РФ;
8. <https://www.who.int/ru> - Всемирная организация здравоохранения

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. <https://cr.minzdrav.gov.ru/> - рубрикатор клинических рекомендаций (ресурс Минздрава России);
2. <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> - государственный реестр лекарственных средств;
3. <https://roszdravnadzor.gov.ru/services/misearch> - государственный реестр медицинских изделий и организаций (индивидуальных предпринимателей), осуществляющих производство и изготовление медицинских изделий;
4. <https://rnmj.ru/> - российские научные медицинские журналы;
5. <https://profstandart.rosmintrud.ru> – национальный реестр профессиональных стандартов;
6. <http://pravo.gov.ru> – официальный интернет-портал правовой информации;
7. <https://www.elibrary.ru> – национальная библиографическая база данных научного цитирования.
8. Гарант – информационно-правовая система.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Учебная аудитория №1 - Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель: Специализированная мебель для преподавателя: Стол для преподавателя – 1 шт. Стул для преподавателя – 1 шт. Специализированная мебель для обучающихся: Стол для обучающихся – 15 шт. Стул для обучающихся – 47 шт. Доска передвижная магнитно-маркерная – 1 шт. Технические средства обучения: Автоматизированное рабочее место преподавателя: Моноблок HP – 1 шт. Ноутбуки ACER – 15 шт., объединенные в локальную сеть, подключение к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и ЭИОС Мультимедиа проектор SACTUS - 1шт. Микрофонный комплект FIFINE – 1 шт. Телевизор HAIER – 1 шт.

		<p>Оборудование: Экран САСТУС – 1 шт., Флипчарт на треноге – 1 шт.</p> <p>Помещение приспособлено для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в помещение, расположенное на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве (информационные наклейки, тактильные средства информации, контрастные ленты и др.), оборудованы рабочие места для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (на инвалидной коляске)</p>
2	Учебная аудитория № 3 (специализированная учебная аудитория для занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ)	<p>Специализированная мебель: Специализированная мебель для преподавателя: Стол для преподавателя – 1 шт. Стул для преподавателя – 1 шт. Специализированная мебель для обучающихся: Стол для обучающихся – 1 шт. Стул для обучающихся – 2 шт. Специализированная мебель для обучающихся с ОВЗ: Стол специализированный – 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Моноблок НР – 1 шт.</p> <p>Подключение к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и ЭИОС</p> <p>Аудитория приспособлена для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в аудиторию, расположенную на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве (информационные наклейки, тактильные средства информации, контрастные ленты и др.), оборудованы рабочие места для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (на инвалидной коляске)</p>
3	Спортивный зал	<p>Спортивное оборудование и инвентарь</p> <p>Спортивный зал приспособлен для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в спортивный зал, расположенный на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве</p>

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

LibreOffice Writer

LibreOffice Calc

LibreOffice Impress

LibreOffice Base

7Zip

Kaspersky Small Office Security

Яндекс браузер

Видеоредактор DaVinci Resolve

Аудиоредактор Audacity.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Преподавание дисциплины (модуля) осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине (модулю) являются занятия лекционного и семинарского типа, самостоятельная работа обучающегося, в том числе под руководством преподавателя, прохождение контроля.

Учебный материал по дисциплине (модулю) разделен на десять тем:

Тема 1. Общая физическая подготовка. Пять физических качеств человека

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.

Тема 6. Акробатические упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Тема 7. Силовая программа тренировок кроссфит.

Тема 8. Развитие силовых качеств человека в кроссфите.

Тема 9. Спортивные игры с присутствием аэробной работы.

Тема 10. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка.

Изучение дисциплины (модуля), согласно учебному плану, предполагает самостоятельную работу обучающихся. Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и специальной литературы, её конспектирование, подготовку к семинарам (практическим занятиям), текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации (зачетам).

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Наличие в АНО ВО «МедСкиллс» электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет изучать дисциплину (модуль) инвалидам и лицам с ОВЗ.

Особенности изучения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ОВЗ определены в Положении об организации получения образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Преподавание дисциплины (модуля) осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

При изучении дисциплины (модуля) рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

рекомендуемую основную и дополнительную литературу;

задания для подготовки к семинарам (практическим занятиям) – вопросы для обсуждения и др.;

задания для текущего контроля успеваемости (задания для самостоятельной работы обучающихся);

вопросы и задания для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

При проведении занятий лекционного и семинарского типа необходимо строго придерживаться учебно-тематического плана дисциплины (модуля), приведенного в разделе 4 данного документа. Необходимо уделить внимание рассмотрению вопросов и заданий, включенных в оценочные задания, при необходимости, решить аналогичные задачи с объяснением алгоритма решения.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации нужно изучить материалы основной и дополнительной литературы, список которых приведен в разделе 7 данной рабочей программы дисциплины (модуля) и иные источники, рекомендованные в подразделах «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и «Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем», необходимых для изучения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, устанавливающим формы проведения промежуточной аттестации, ее периодичность и систему оценок, с которыми необходимо ознакомить обучающихся на первом занятии.

Инновационные формы учебных занятий: При проведении учебных занятий необходимо обеспечить развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, развитие лидерских качеств на основе инновационных (интерактивных) занятий: групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) и т.п.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**Б.1.Э.3.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы: высшее образование –
специалитет

Форма обучения – очная

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Таблица

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
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	Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность человека
	Уметь	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения
	Владеть	комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
УК-7.2. Осуществляет алгоритм восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; - принципы здорового образа жизни
	Уметь	- сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного роста, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни у всех субъектов своей профессиональной деятельности
	Владеть	- основными формами и средствами физического воспитания; - методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Описание критериев и шкал оценивания компетенций

В ходе текущего контроля успеваемости (устный или письменный опрос, тестирование и пр.) при ответах на учебных занятиях, а также промежуточной аттестации в форме экзамена и (или) зачета с оценкой обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» – выставляется студенту, если он глубоко усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет связывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, умеет принять правильное решение и грамотно его обосновывать, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, комплексной оценкой предложенной ситуации, правильно выбирает тактику действий.

Оценка «хорошо» – выставляется студенту, если он твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, но недостаточно полно раскрывает междисциплинарные связи, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, комплексной оценкой предложенной ситуации, правильно выбирает тактику действий.

Оценка «удовлетворительно» – выставляется студенту, если он имеет поверхностные знания программного материала, не усвоил его деталей, допускает неточности, оперирует недостаточно правильными формулировками, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач, испытывает затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации, не полностью отвечает на вопросы, при помощи наводящих вопросов преподавателя, выбор тактики действий возможен в соответствии с ситуацией при помощи наводящих вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» – выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает грубые ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно, не владеет комплексной оценкой ситуации, неверно выбирает тактику действий, приводящую к ухудшению ситуации, нарушению безопасности пациента.

В ходе текущего контроля успеваемости (устный или письменный опрос, тестирование и пр.) при ответах на учебных занятиях, а также промежуточной аттестации в форме зачета обучающиеся оцениваются по двухбалльной шкале:

Оценка «зачтено» – выставляется студенту, если он продемонстрировал знания программного материала: подробно ответил на теоретические вопросы, справился с выполнением заданий и (или) ситуационных задач, предусмотренных программой специалитета, ориентируется в основной и дополнительной литературе, рекомендованной рабочей программой дисциплины (модуля).

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если он имеет пробелы в знаниях программного материала: не владеет теоретическим материалом и допускает грубые, принципиальные ошибки в выполнении заданий и (или)

ситуационных задач, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля).

Шкала оценивания (четырёхбалльная или двухбалльная), используемая в рамках текущего контроля успеваемости определяется преподавателем, исходя из целесообразности применения той или иной шкалы.

Если текущий контроль успеваемости и (или) промежуточная аттестация, предусматривает тестовые задания, то перевод результатов тестирования в четырёхбалльную шкалу осуществляется по схеме:

- Оценка «Отлично» – 90-100% правильных ответов;
- Оценка «Хорошо» – 80-89% правильных ответов;
- Оценка «Удовлетворительно» – 71-79% правильных ответов;
- Оценка «Неудовлетворительно» – 70% и менее правильных ответов.

Перевод результатов тестирования в двухбалльную шкалу:

- Оценка «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- Оценка «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

Для промежуточной аттестации, состоящей из двух этапов (тестирование + устное собеседование) оценка складывается по итогам двух пройденных этапов. Обучающийся, получивший положительные оценки за тестовое задание и за собеседование считается аттестованным. Промежуточная аттестация, проходящая в два этапа, как правило, предусмотрена по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом или зачетом с оценкой. Обучающийся, получивший неудовлетворительную оценку за первый этап (тестовое задание) не допускается ко второму этапу (собеседованию).

3. Типовые контрольные задания

Номер задания 1. Выберите один правильный ответ.

Физическая культура – это

- A. процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий
- B. часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний. Создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- C. целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
- D. вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результата человеческой деятельности

Ответ:

Номер задания 2. Выберите один правильный ответ.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать

- A. формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры
- B. полученные знания о влиянии физических упражнений на организм человека
- C. системное освоение человеком рациональных способов управления движениями
- D. подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности

Ответ:

Номер задания 3. Выберите один правильный ответ.

Физическое воспитание – это

- A. организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений
- B. использование физических упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний
- C. педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека
- D. развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности)

Ответ:

Номер задания 4. Выберите один правильный ответ.

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- A. физическим совершенством;
- B. спортивной тренировкой;
- C. физической подготовкой;
- D. нагрузкой.

Ответ:

Номер задания 5. Выберите один правильный ответ.

Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется

- A. гипокинезия
- B. гиподинамия
- C. атрофия
- D. гипоксия

Ответ:

Номер задания 6. Выберите один правильный ответ.

Оценка физического состояния человека — это

- А. оценка физической подготовленности
- В. оценка функций кровоснабжения
- С. оценка морфологических показателей
- Д. оценка морфологических и физических показателей

Ответ:

Номер задания 7. Выберите один правильный ответ.

Здоровый образ жизни - это

- А. комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышения работоспособности
- В. здоровый стиль жизни, знания личной гигиены, анатомии, физиологии, личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях, знания основ теории и методики физической культуры
- С. количественная характеристика функционального состояния организма
- Д. совокупность взаимосвязанных признаков: физическое развитие, физическая работоспособность, функциональное развитие органов и систем, физическая подготовленность, пол, возраст

Ответ:

Номер задания 8. Выберите один правильный ответ.

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- А. физическим совершенством;
- В. спортивной тренировкой;
- С. физической подготовкой;
- Д. нагрузкой.

Ответ:

Номер задания 9. Выберите один правильный ответ.

Физический параметр, определяемый весом груза, который мышца может поднять на определенную высоту, называется

- А. силой мышцы
- В. амплитудой мышцы
- С. скоростью мышцы
- Д. объемом мышцы

Ответ:

Номер задания 10. Выберите один правильный ответ.

Физические упражнения во внерабочее время входят в состав оздоровительно-восстановительных процедур

- А. общеразвивающие
- В. гимнастические упражнения
- С. упражнения, выполняемые на тренажёрах
- Д. упражнения, выполняемые абстрактно, гиподинамической направленности

Ответ:

Номер задания 11. Прочитайте текст и запишите ответ
 _____ представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

Ответ:

Номер задания 12. Прочитайте текст и запишите ответ
 _____ – мера, направленная на обеспечение безопасности человека в процессе выполнения упражнений.

Ответ:

Номер задания 13. Прочитайте текст и запишите ответ
 _____ – это физическое качество в виде способности человека совершать движение в минимальный отрезок времени.

Ответ:

Номер задания 14. Прочитайте текст и запишите ответ
 У тренированного человека, по сравнению с нетренированным, в состоянии покоя ниже частота _____ сокращений.

Ответ:

Номер задания 15. Прочитайте текст и запишите ответ
 Мощное оздоровительное средство, с применением воды, воздуха и солнца называется _____.

Ответ:

Номер задания 16. Прочитайте текст и запишите ответ
 Естественный вид движений, практически не имеющий противопоказаний, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов – это _____.

Ответ:

Номер задания. 17. Контрольные нормативы

	Юноши	Девушки
бег 60 м (м) (с)	9,0	-
бег 30 м (с)	-	5,9
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	-
сгибание разгибание рук от гимнастической		

скамейки (кол-во раз)	-	9
сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	30	20
прыжок в длину с места (см)	200	160
челночный бег 3x10 м (с)	7,9	9,0
приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет» (кол-во раз)	6	5
прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	8	10
метание теннисного мяча в цель (очки)	6	4
наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+6	+7