

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 13:08:13
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Б1.О.39)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2020</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 1-7 семестры</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>часов: 328</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачёт</i> |

Разработчик рабочей программы Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

Рецензент Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«06» марта 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент _____ Кугушева Т.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|---|
| Универсальные | | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической | Знает: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - методы и средства оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся; - технику выполнения физических упражнений; Умеет: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни; - обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций; - оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений; Имеет опыт: - владения системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной |

| | |
|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | двигательной активности; - владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей. - оценивания физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений. |
|---|---|

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (Б1.О.39) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: биология, физическая культура (предметы общего и среднего образования).

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | | | | | | Всего |
|--|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| | Модуль 1 | Модуль 2 | Модуль 3 | Модуль 4 | Модуль 5 | Модуль 6 | Модуль 7 | |
| | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | |
| 1. Контактная работа | 28 | 28 | 20 | 20 | 28 | 20 | 28 | 172 |
| 1.1 Занятия лекционного типа | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2 Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме | 28 | 28 | 20 | 20 | 28 | 20 | 28 | 172 |
| 2 Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 26 | 26 | 16 | 16 | 26 | 16 | 30 | 156 |
| 3 Промежуточная аттестация – зачёт | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах | 54 | 54 | 36 | 36 | 54 | 36 | 58 | 328 |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | | |
| | | | Длительность по дисциплине, типа | Занятия семинарского типа | Всего | | | | | |
| Модуль 1 (1 семестр) | | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 1. Фитнес</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Атлетическая гимнастика | УК-7.1 | - | 10 | 10 | 10 | 20 | УО-1, 3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | |
| 2 | Оздоровительная аэробика | УК-7.2 | - | 10 | 10 | 8 | 18 | | | |
| 3 | Теоретические основы йоги | УК-7.3 | - | 8 | 8 | 8 | 16 | | | |
| Итого за 1 семестр: | | | - | 28 | 28 | 26 | 54 | | | |
| Модуль 2 (2 семестр) | | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 2. Единоборства</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Система упражнений борцов | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | - | 4 | 4 | 4 | 8 | УО-1, 3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | |
| 2 | Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя | | - | 4 | 4 | 4 | 8 | | | |
| 3 | Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере | | - | 4 | 4 | 4 | 8 | | | |
| 4 | Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты | | - | 4 | 4 | 4 | 8 | | | |
| 5 | Совершенствование специальной физической подготовки | | - | 4 | 4 | 2 | 6 | | | |
| 6 | Совершенствование техники приемов ударов руками | | - | 4 | 4 | 4 | 8 | | | |
| 7 | Совершенствование техники приемов ударов ногами | | - | 4 | 4 | 4 | 8 | | | |
| Итого за 2 семестр: | | | - | 28 | 28 | 26 | 54 | | | |
| Модуль 3 (3 семестр) | | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 3. Легкая атлетика</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты | УК-7.1 | - | 2 | 2 | - | 2 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. | УК-7.2 | - | 2 | 2 | - | 2 | | | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. | УК-7.3 | - | 4 | 4 | - | 4 | | | |
| 4 | Специальные упражнения легкоатлета | | - | 4 | 4 | - | 4 | | | |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с применением игр-эстафет | | - | 4 | 4 | - | 4 | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------------|-----------|
| 6 | Подготовка и сдача контрольных нормативов | | - | 4 | 4 | 1 | 20 | | |
| Итого за 3 семестр: | | | - | 20 | 20 | 16 | 36 | | |
| <i>Модуль 4 (4 семестр)</i> | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 4. Лыжный спорт</i> | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы техники лыжных гонок | | | | | | | | | |
| 1.1 | Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника» | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 1.2 | Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения. | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника | | | | | | | | | |
| 2.1 | Техника имитации классических ходов на месте и в подъём. | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 2.2 | Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём. | УК-7.1 | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 2.3 | Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант) | УК-7.2 УК-7.3 | - | 2 | 2 | - | 2 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 2.4 | Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.) | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 2.5 | Совершенствование имитационных ходов | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 2.6 | Контроль техники имитационных ходов | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка и сдача контрольных нормативов | | - | 4 | 4 | 1 | 20 | | |
| Итого за 4 семестр: | | | - | 20 | 20 | 16 | 36 | | |
| <i>Модуль 5 (5 семестр)</i> | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 5. Волейбол</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости | | - | 1 | 1 | - | 1 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | | - | 1 | 1 | - | 1 | | |
| 3 | Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости | | - | 1 | 1 | - | 1 | | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр | УК-7.1 | - | 1 | 1 | - | 1 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ |
| 5 | Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости | УК-7.2 | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 6 | Общеразвивающие упражнения на развитие силы | УК-7.3 | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 7 | Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции, гибкости | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 8 | Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| 9 | Общеразвивающие упражнения в парах | | - | 2 | 2 | - | 2 | | |
| Итого: | | | - | 14 | 14 | - | 14 | | |
| <i>Дисциплина 6. Баскетбол</i> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------|---|------------|------------|------------|------------|------------------------|-----------|--|--|
| 1 | Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе | | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 2 | Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. | | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 3 | Обучение и методика преподавания техники броска в движении. | | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 4 | Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты. | УК-7.1 | - | 1 | 1 | - | 1 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | | |
| 5 | Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты | УК-7.2 | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 6 | Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми. | УК-7.3 | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 7 | Тактика защиты против личной системы защиты | | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 8 | Тактика нападения против смешанной системы защиты | | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 9 | Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии | | - | 1 | 1 | - | 1 | | | | |
| 10 | Подготовка и сдача контрольных нормативов | | - | 4 | 4 | 26 | 30 | | | | |
| Итого: | | | - | 14 | 14 | 26 | 40 | | | | |
| Итого за 5 семестр: | | | - | 28 | 28 | 26 | 54 | | | | |
| <i>Модуль 6 (6 семестр)</i> | | | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 7. Футбол</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе. | | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 2 | Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча | УК-7.1 | - | 2 | 2 | - | 2 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | | |
| 3 | Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу | УК-7.2 | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 4 | Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. | УК-7.3 | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 5 | Физическая подготовка в футболе | | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 6 | Тактика индивидуальных и командных действий в защите. | | - | 2 | 2 | - | 2 | | | | |
| 7 | Тактика индивидуальных и командных действий в нападении. | | - | 4 | 4 | - | 4 | | | | |
| 8 | Подготовка и сдача контрольных нормативов | | - | 4 | 4 | 16 | 20 | | | | |
| Итого за 6 семестр: | | | - | 20 | 20 | 16 | 36 | | | | |
| <i>Модуль 7 (7 семестр)</i> | | | | | | | | | | | |
| <i>Дисциплина 8. Плавание</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретические и практические основы плавания | УК-7.1 | - | 1 | 1 | - | 10 | УО-1,3 ПН-3 ИС-2 | ТТ ННТ | | |
| 2 | Техника прикладного плавания | УК-7.2 | - | 1 | 1 | - | 10 | | | | |
| 3 | Спасение утопающих | УК-7.3 | - | 4 | 4 | - | 4 | | | | |
| 4 | Подготовка и сдача контрольных нормативов | | | 4 | 4 | 30 | 34 | | | | |
| Итого за 7 семестр: | | | - | 8 | 8 | 30 | 58 | | | | |
| Итого за курс: | | | - | 172 | 172 | 156 | 328 | | | | |

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

| | |
|--|--|
| <i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i> | <i>Оценочные средства для аттестации</i> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. | <p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • УО-1 – собеседование; • УО-3 – зачет. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПН-3 – контрольное тестирование. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ИС-2 – балльно-рейтинговая система. |
|--|---|

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Раздел | Содержание |
|-----------------------------------|---|
| <i>Модуль 1. (1 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 1. Фитнес</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Атлетическая гимнастика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2</i> . Технология составления тренировочных программ. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин. Дозирование нагрузки, техника безопасности работы на тренажерах. Специальные упражнения атлетической гимнастики. Составление тренировочные программы по типам телосложения для мужчин и женщин.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4</i> . Базовые упражнения атлетической гимнастики. Базовые упражнения, работающие группы мышц. Методические указания для выполнения. Средства фитнеса для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике и силовому тренингу.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5</i>. Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям. Особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы атлетической гимнастики и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста.</p> <p><i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия атлетической гимнастикой.</i></p> |
| | <p><i>Тема. Оздоровительная аэробика</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7</i>. История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия. Обучение базовым шагам аэробики. Подбор упражнений различных стилей аэробики.</p> <p>Составление конспекта занятия. Музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса. Дозирование нагрузки для разных возрастных групп.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-10</i>. Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышение заинтересованности занятий ФК.</p> <p>Методика гантельной гимнастики, фитбол гимнастики, «тай-бо» программ, «бодибаров» в Формировании активного долголетия населения. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия аэробикой.</i></p> |
| | <p><i>Тема. Теоретические основы йоги</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12</i>. История возникновения, теоретические основы йоги. Обучение основам и представлениям по йоге. Техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания. Физиологические основы реализации комплексов упражнений.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14</i>. Особенности частей занятия, техника выполнения асан. Целевое назначение асан. Составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся. Механизмы формирования активного долголетия и восстановления. Совершенствование коммуникативных способностей в проведении упражнений. Оформление карточек с асанами.</p> <p><i>СР. Составить комплекс упражнений для занятия атлетической гимнастикой.</i></p> |
| | <i>Модуль 2 (2 семестр)</i> |
| <i>Дисциплина 2. Единоборства</i> | |

| | |
|---|---|
| 1 | <p><i>Тема. Система упражнений борцов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Основные и вспомогательные упражнения борца. Система основных упражнений (схватки). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений. Упражнения для специальной физической подготовки борца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p> <p><i>СР.</i> Составить комплекс общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.</p> |
| 2 | <p><i>Тема. Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Выведение из равновесия: рывком, толчком, вертушка. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри. Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги. Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Зацепом стопой: снаружи, изнутри. Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук. Прогибом (через грудь).</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p> |
| 3 | <p><i>Тема. Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Удушения: сбоку, верхом со стороны ног, верхом со стороны головы, лёжа на спине со стороны ног – руками, предплечьем, ногами, отворотами дзюдоги.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p> |
| 4 | <p><i>Тема. Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты. Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Броски.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема). Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот. Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p><i>СР.</i> Самостоятельная отработка технических приемов.</p> |
| 5 | <p><i>Тема. Совершенствование специальной физической подготовки</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Физическая подготовка с использованием средств кикбоксинга включает упражнения для развития физических качеств: силы; быстроты; выносливости; гибкости; ловкости.</p> <p>Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития: силы; быстроты; выносливости; гибкости; упражнения для комплексного развития качеств; ловкости.</p> <p><i>СР.</i> Составить комплекс упражнений на развитие силы; быстроты; выносливости; гибкости; упражнения для комплексного развития качеств; ловкости.</p> |
| 6 | <p><i>Тема Совершенствование техники приемов ударов руками, ногами</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> Отработка техники следующих ударов руками: джеб (прямой удар ближней к противнику рукой); панч (прямой удар дальней от противника рукой); хук (боковой удар рукой); бэкфист (удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360°, раскручивающийся удар); апперкот (удар рукой снизу).</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Отработка защитных действий руками: блокированием, отбивом, подставкой. Отработка защитных действий туловищем: отклон или уход в сторону, нырок. Особенности комбинированной защиты.</p> <p>Отработка техники следующих ударов ногами: фронт кик (прямой удар ногой); сайд кик (боковой удар ногой); раундхауз кик (полукруговой удар ногой); хук-кик (обратный полукруговой удар ногой); бэк-кик (задний прямой удар ногой); экс-кик (рубящий удар ногой); футсвипис (подсечка); джампинг-кик (удар ногой в прыжке); лоу-кик (низкий полукруговой удар ногой, наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).</p> <p>Отработка защитных действий ногами: отшагивания в разные стороны, уход с линии атаки противника, блокирование, встречный удар.</p> <p>СР. Самостоятельная отработка технических приемов.</p> |
| 7 | <p><i>Тема. Совершенствование техники приемов ударов ногами</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Отработка техники приемов ударов ногами.</p> <p>СР. Самостоятельная отработка технических приемов.</p> |
| <i>Модуль 3 (3 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 3. Легкая атлетика</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29.</i> Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), направленные на развитие физического качества быстроты, специальные упражнения легкоатлета. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование. Сдача контрольного норматива (бег 30 м, с) (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»).</p> |
| 2 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</i> ОРУ, направленные на развитие выносливости, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на длинные дистанции: Обучение технике выполнения высокого старта, выбегания с высокого старта; техника бега по дистанции (прямой, вираж); техника бега по пересеченной местности (вбегание в гору, с горы, преодоление препятствий)</p> |
| 3 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31-32.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно – силовых качеств. Обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги». Основные фазы прыжка. Обучение технике отталкивания (разбег, отталкивание). Обучение технике фазы полета. Техника приземления;</p> |
| 4 | <p><i>Тема. Специальные упражнения легкоатлета.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-34.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно – силовых качеств, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Основные фазы прыжка: -обучение технике отталкивания (разбег, отталкивание); - обучение технике фазы полета; - техника приземления.</p> |
| 5 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения применением игр-эстафет.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35-36.</i> ОРУ, с применением игр-эстафет, специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике спортивной ходьбы.</p> |
| 6 | <p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-38.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> |
| <i>Модуль (4 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 4. Лыжный спорт</i> | |
| <i>Раздел I. Основы техники лыжных гонок</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 39.</i> Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно». Повороты на лыжах: переступанием, махом, прыжком. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника». Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие общей выносливости равномерным методом.</p> <p>Примечание: при отсутствии снега применять имитационные упражнения.</p> |
| 2 | <p><i>Тема: Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.</i></p> |

| | |
|--|---|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 40.</i> Совершенствование одноопорного скольжения. Обучение толчку ногами в попеременном двухшажном классическом ходе и синхронным маховым движениям рук и ног. Спуски с гор в высокой и низкой стойках, подъемы скользящим и беговым шагом. Развитие быстроты переменным и повторным методами. Торможение плугом на спусках, подъем елочкой. Развитие специальной выносливости переменным методом.</p> <p>Обучение коньковому ходу без отталкивания руками: с махами рук и без махов руками. Совершенствование одновременных классических ходов. Развитие координационных способностей с помощью игровых заданий.</p> |
| <i>Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника</i> | |
| 1 | <p><i>Тема: Техника имитации классических ходов на месте и в подъём.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 41.</i> Изучение специальных имитационных упражнений на месте. Имитация попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём. Смешанное передвижение: бег, шаговая имитация – 10-15 мин. ОФП круговым способом.</p> |
| 2 | <p><i>Тема: Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 42.</i> Изучение специальных имитационных упражнений на месте: стойка лыжника, имитация работы рук со сменой опорной ноги, одноопорное положение с подседом и прыжком.</p> |
| 3 | <p><i>Тема: Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 43.</i> Изучение специальных имитационных упражнений. Совершенствование прыжковой имитации попеременного двухшажного хода в подъём. Изучение имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход - скоростной вариант).</p> |
| 4 | <p><i>Тема: Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.)</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 44.</i> Изучение специальных имитационных упражнений. Изучение (ознакомление имитации коньковых ходов одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного хода).</p> |
| 5 | <p><i>Тема: Совершенствование имитационных ходов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 45.</i> Длительный смешанный бег по пересечённой местности с преодолением подъёмов шаговой и прыжковой имитацией классическими и коньковыми ходами. Развитие общей выносливости.</p> |
| 6 | <p><i>Тема: Контроль техники имитационных ходов</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 46.</i> Контроль техники имитационных ходов. Смешанное передвижение по пересечённой дистанции: бег, шаговая, прыжковая имитация попеременного двухшажного классического хода 17 мин- девушки, 20 мин- юноши.</p> |
| <i>Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-48.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> |
| <i>Модуль 5 (5 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 5. Волейбол</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 49.</i> Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), направленные на развитие физического качества ловкости. Техника владения мячом. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в опоре. Техника владения мячом. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в опоре. Типичные ошибки при обучении передаче мяча двумя руками сверху и методы их исправления.</p> |
| 2 | <p><i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 49.</i> ОРУ, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Техника владения мячом. Обучение разбегу при нападающем ударе.</p> |
| 3 | <p><i>Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 50.</i> ОРУ, направленные на развитие физического качества выносливости. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в опоре. Обучение ударному движению по мячу на месте. Типичные ошибки при обучении</p> |

| | |
|--------------------------------|---|
| | ударному движению по мячу на месте и методы их исправления. ОРУ, направленные на развитие специальной выносливости. Техника владения мячом. Обучение передаче мяча двумя руками сверху в движении (в тройках). Сдача контрольного норматива (передача мяча двумя руками сверху в кругу: девушки - 9 передач, юноши - 12 передач). |
| 4 | <i>Тема. Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 50.</i> ОРУ с элементами подвижных игр. Техника владения мячом. Совершенствование ударного движения по мячу на месте. Обучение ударному движению по мячу в прыжке. |
| 5 | <i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 51.</i> ОРУ, направленные на развитие прыгучести. Обучение передаче мяча двумя руками сверху с элементами акробатики. Обучение перемещениям при блокировании. Типичные ошибки при обучении перемещениям при блокировании и методы их исправления. ОРУ, направленные на развитие прыжковой выносливости. Обучение нападающему удару с разбега различных передач. Обучение передаче мяча двумя руками снизу в опоре. Типичные ошибки при обучении нападающему удару с разбега, передаче мяча двумя руками снизу в опоре и методы их исправления. |
| 6 | <i>Тема. Общеразвивающие упражнения на развитие силы</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 52.</i> ОРУ, направленные на развитие силы. Совершенствование нападающего удара по зонам 1,3,5. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу в движении (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»). |
| 7 | <i>Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции, гибкости</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 53.</i> ОРУ, направленные на развитие быстроты реакции. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу (групповые упражнения). Обучение нижней прямой подаче мяча. Типичные ошибки при обучении нижней прямой подаче мяча и методы их исправления. ОРУ, направленные на развитие физического качества гибкости. Совершенствование техники подачи мяча. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»). |
| 8 | <i>Тема. Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 54.</i> Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками снизу – передача двумя руками сверху, в тройках. Выполнение прямого нападающего удара с укороченных, высоких, быстрых передач (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»). |
| 9 | <i>Тема. Общеразвивающие упражнения в парах</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 55.</i> ОРУ в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей в прыжке (проводится в интерактивной форме «Работа в парах»). |
| <i>Дисциплина 6. Баскетбол</i> | |
| 1 | <i>Тема. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 56.</i> Стойки, остановки, повороты. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в баскетболе. Упражнения для подготовительной части занятия (разминки). Избирательно-направленные упражнения для развития физических качеств. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления. |
| 2 | <i>Тема. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Краткая историческая справка. Обучение отдельным элементам техники ведения мяча: а) ведение в высокой, средней, низкой стойке; б) ведение с изменением направления движения; в) ведение с изменением скорости и направления. Обучение технике переводов мяча (под ногой, за спиной, поворот с мячом в правую и левую сторону) в целом и ее совершенствование. Последовательное овладение элементами техники ведения мяча. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике ведения мяча и последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике ведения мяча и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. |
| 3 | <i>Тема. Обучение и методика преподавания техники броска в движении.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Обучение отдельным элементам техники броска в движении: а) обучение постановке ног; б) обучение работы туловища; в) обучение финальному усилию. Обучение технике броска в движении в целом и ее совершенствование. Последовательное овладение элементами техники броска в движении. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике броска в движении и последовательность их применения. Типичные ошибки при обучении технике броска в движении и методы их исправления. Демонстрация контрольной комбинации. |

| | |
|-----------------------------|---|
| 4 | <p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Виды личной системы защиты. Принципиальное отличие личной системы защиты от зонной. Расположение защитника относительно опекаемого игрока. Совершенствование личной защиты в различных вариантах (по всей площадке, по площадке, с трех четвертей площадки). Типичные ошибки при обучении техники личной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. Сдача контрольных нормативов (комбинация).</p> |
| 5 | <p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Виды зонной системы защиты. Принципиальное отличие зонной системы защиты от личной. Расположение защитника относительно опекаемого игрока. Совершенствование зонной защиты в различных вариантах (два – три, три-два, два-один-два, один-три-один). Типичные ошибки при обучении техники зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> |
| 6 | <p><i>Тема. Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 59.</i> Расположение игроков при нападении с одним центровым. Взаимозаменяемость функциональных обязанностей. Тактические взаимодействия край-центр, край-край. Типичные ошибки при обучении тактики нападения системы защиты с одним центровым и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> <p>Тактика нападения зонной системы защиты. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Типичные ошибки при обучении тактики нападения зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> |
| 7 | <p><i>Тема. Тактика защиты против личной системы защиты</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 59.</i> Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы к кольцу и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении тактики защиты против личной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> |
| 8 | <p><i>Тема. Тактика нападения против смешанной системы защиты.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 60.</i> Тактика нападения против смешанной системы защиты. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы к кольцу и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении тактики защиты против зонной системы защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> |
| 9 | <p><i>Тема. Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 60.</i> Подбор мяча, первый пас, движение к противоположному кольцу, выполнение передач без удара мяча в пол. Типичные ошибки при обучении тактического взаимодействия при быстром прорыве вдоль боковой линии и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.</p> |
| 10 | <p><i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-62.</i> Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p><i>СР.</i> Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> |
| <i>Модуль 6 (6 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 7. Футбол</i> | |
| 1 | <p><i>Тема. Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 63.</i> Стойки, остановки, повороты. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в футболе. Упражнения для подготовительной части занятия (разминки). Избирательно-направленные упражнения для развития физических качеств. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.</p> |
| 2 | <p><i>Тема. Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 64.</i> Обучение элементам приема мяча на</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <i>месте и в движении. Обучение приемам передачи мяча на месте и в движение.</i> |
| 3 | <i>Тема. Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу. Занятие семинарского типа (практическое занятие) 65. Разновидности ударов по мячу. Обучение технике ударов по мячу. Удары по мячу на месте и в движении. Удары по воротам на месте и в движении.</i> |
| 4 | <i>Тема. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. Занятие семинарского типа (практическое занятие) 66. Обучение элементам ведения мяча. Разновидности ведения мяча. Ведение мяча со сменой направления.</i> |
| 5 | <i>Тема. Физическая подготовка в футболе. Занятие семинарского типа (практическое занятие) 67. Развитие физических качеств футболистов. Специальные физические упражнения для развития скорости, скоростной выносливости, координации футболистов.</i> |
| 6 | <i>Тема. Тактика индивидуальных и командных действий в защите. Занятие семинарского типа (практическое занятие) 68. Виды индивидуальных действий в защите. Расположение защищающегося игрока. Расположение игроков при различных видах защиты.</i> |
| 7 | <i>Тема. Тактика индивидуальных и командных действий в нападении. Занятия семинарского типа (практические занятия) 69-70. Виды индивидуальных действий в нападении. Расположение нападающего игрока с мячом и игроков без мяча. Расположение игроков при различных видах нападения.</i> |
| 8 | <i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-72. Подготовка и сдача контрольных нормативов: - набивание мяча на ноге (юноши), - удары по мячу (девушки); - выполнение комбинации с элементами футбола на время. СР. Домашнее задание - подготовка к сдаче контрольных нормативов.</i> |
| <i>Модуль 7 (7 семестр)</i> | |
| <i>Дисциплина 8. Плавание</i> | |
| 1 | <i>Тема. Теоретические и практические основы плавания Занятия семинарского типа (практические занятия) 73-77. Гидростатика и гидродинамика плавания. Статическое плавание. Центр тяжести и центр давления при плавании. Динамическое плавание. Сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Волновое сопротивление. Угол атаки.</i> |
| 2 | <i>Тема. Техника прикладного плавания Занятие семинарского типа (практическое занятие) 78-80. Общая характеристика прикладного плавания. Преодоление водных преград. Нырание. Подводное плавание. Занятия семинарского типа (практические занятия) 81-82. Техника плавания способом брасс. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Цикл. Темп. Ритм.</i> |
| 3 | <i>Тема. Спасение утопающих Занятия семинарского типа (практические занятия) 83-84. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</i> |
| 4 | <i>Тема. Подготовка и сдача контрольных нормативов Занятия семинарского типа (практические занятия) 85-86. Подготовка и сдача контрольных нормативов: - бег на 30м., - бег на 2 км (девушки); - бег на 3 км (юноши); - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); - наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); - прыжок в длину с места; - поднимание туловища из положения лежа на спине. СР. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</i> |

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

| <i>Виды учебной деятельности</i> | <i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i> | <i>Сумма абс. баллов</i> |
|--|--|--------------------------|
| Посещаемость | 10 % | 10 |
| Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.) | 60 % | 60 |
| Промежуточная аттестация | 30 % | 30 |
| <i>Итого</i> | <i>100%</i> | <i>100</i> |

Рейтинговая система дисциплины

| <i>Разделы, темы дисциплины</i> | <i>Рейтинговые баллы</i> | | |
|--|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> | <i>Промежуточная аттестация</i> |
| <i>Модуль 1 (1 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 1. Фитнес</i> | | | |
| 1. Атлетическая гимнастика | 10 | 20 | 30 |
| 2. Оздоровительная аэробика | | 20 | |
| 3. Теоретические основы йоги | | 20 | |
| <i>ИТОГО</i> | <i>10</i> | <i>60</i> | <i>30</i> |
| <i>Модуль 2 (2 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 2. Борьба</i> | | | |
| 1. Система упражнений борцов | 10 | 10 | 30 |
| 2. Совершенствование технической подготовки в борьбе стоя | | 10 | |
| 3. Совершенствование технической подготовки в борьбе в партере | | 10 | |
| 4. Совершенствование приемов борьбы нападения и защиты | | 10 | |
| 5. Совершенствование специальной физической подготовки | | 10 | |
| 6. Совершенствование техники приемов ударов руками | | 5 | |
| 7. Совершенствование техники приемов ударов ногами | | 5 | |
| <i>ИТОГО</i> | <i>10</i> | <i>60</i> | <i>30</i> |
| <i>Модуль 3 (3 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 4. Легкая атлетика</i> | | | |
| 1. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества быстроты | 10 | 5 | 30 |
| 2. Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости. | | 5 | |
| 3. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. | | 5 | |
| 4. Специальные упражнения легкоатлета | | 5 | |
| 5. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с применением игр-эстафет | | 10 | |
| 6. Подготовка и сдача контрольных нормативов. | | 30 | |
| <i>ИТОГО</i> | <i>10</i> | <i>60</i> | <i>30</i> |
| <i>Модуль 4 (4 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 6. Лыжный спорт</i> | | | |
| Раздел 1. Основы техники лыжных гонок | | | |
| 1. Начальное обучение лыжной технике – «школа лыжника» | 10 | 5 | 30 |
| 2. Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения. | | - | |
| Раздел 2. Специально физическая подготовка лыжника | | 25 | |
| 1. Техника имитации классических ходов на месте и в подъём. | | - | |
| 2. Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода на месте и шаговой в подъём. | | 5 | |
| 3. Техника имитации одновременных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход – скоростной вариант) | | 5 | |

| | | | |
|---|--------------|-----------|------------|
| 4. Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного, одновременного одношажного коньковых ходов.) | | 5 | |
| 5. Совершенствование имитационных ходов | | 5 | |
| 6. Контроль техники имитационных ходов | | 5 | |
| Раздел 3. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | 30 | |
| 1. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | 30 | |
| | ИТОГО | 10 | 30 |
| | | 60 | 100 |
| <i>Модуль 5 (5 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 7. Волейбол</i> | | | |
| 1. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества ловкости | | 5 | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | | - | |
| 3. Общеразвивающие упражнения на развитие физического качества выносливости | | - | |
| 4. Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости | | - | |
| 5. Общеразвивающие упражнения с элементами подвижных игр | | 5 | |
| 6. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | | - | |
| 7. Общеразвивающие упражнения на развитие прыжковой выносливости | | - | |
| 8. Общеразвивающие упражнения на развитие силы | | - | |
| 9. Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты реакции | | - | |
| 10. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости | | - | |
| 11. Общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести | | - | |
| 12. Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке толчком двух ног | | - | |
| 13. Общеразвивающие упражнения в парах | | 5 | |
| | | | 30 |
| <i>Дисциплина 7. Баскетбол</i> | | | |
| 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе | | 5 | |
| 2. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. | | - | |
| 3. Обучение и методика преподавания техники броска в движении. | | - | |
| 4. Обучение и методика преподавания техники личной системы защиты. | | - | |
| 5. Обучение и методика преподавания техники зонной системы защиты | | - | |
| 6. Тактика нападения личной системы защиты с одним центровым, с двумя центровыми. | | 5 | |
| 7. Тактика защиты против личной системы защиты | | - | |
| 8. Тактика нападения против смешанной системы защиты | | - | |
| 9. Тактические взаимодействия при быстром отрыве вдоль боковой линии | | 5 | |
| 10. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | 30 | |
| | ИТОГО | 10 | 30 |
| | | 60 | 100 |
| <i>Модуль 6 (6 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 9. Футбол</i> | | | |
| 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в футболе. | | 5 | |
| 2. Обучение и методика преподавания техники приема и передачи мяча. | | 5 | |
| 3. Обучение и методика преподавания техники ударов по мячу. | | 5 | |
| 4. Обучение и методика преподавания техники ведения мяча. | | 5 | |
| 5. Физическая подготовка в футболе. | 10 | 5 | 30 |
| 6. Тактика индивидуальных и командных действий в защите. | | 5 | |
| 7. Тактика индивидуальных и командных действий в нападении. | | 5 | |
| 8. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | 25 | |
| | ИТОГО | 10 | 30 |
| | | 60 | 100 |
| <i>Модуль 7 (7 семестр)</i> | | | |
| <i>Дисциплина 10. Плавание</i> | | | |
| 1. Теоретические основы плавания | | 10 | |
| 2. Техника прикладного плавания | 10 | 10 | 10 |
| 3. Спасение утопающих | | 10 | |
| 4. Подготовка и сдача контрольных нормативов | | 30 | |
| | ИТОГО | 10 | 30 |
| | | 60 | 100 |

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

| Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость | Сумма баллов за промежуточную аттестацию | Сумма условных баллов (процентов) | Зачет /незачет | Числовой эквивалент | Оценка | Буквенное обозначение (Оценка ECTS) |
|---|--|-----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 68-70 | 29-30 | 97-100 | Зачет | 5 | Отлично | A |
| 66-67 | 27-28 | 93-96 | | 5 | Очень хорошо | B |
| 56-65 | 21-26 | 77-92 | | 4 | Хорошо | C |
| 45-55 | 18-20 | 63-76 | | 3 | Удовлетворительно | D |
| 35-44 | 15-17 | 50-62 | | 3 | Посредственно | E |
| 20-34 | 12-14 | 31-49 | Незачет | 2 | Неудовлетворительно | Fx |
| 0-19 | 0-11 | 0-30 | | 2 | | F |

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2013. – 528с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Волейбол: Учебник/ под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М: ТВТ Дивизион, 2009. – 359с.
6. Волейбол: Учебник/ под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М: ФиС, 2006. – 358с.
7. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009, 2008. – 208с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов [Электронный ресурс]: методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 51 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20732>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Голомазов С.В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник.- М.: Советский спорт, 2006. – 454с.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие.- М: Академия, 2007. – 336с.
13. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16986>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Степанов М.Ю. Особенности технико-тактического мастерства в ударных единоборствах: учеб.пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013. - Эл.ресурс.
15. Столяров В.И и др. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта:учебник.- М.: Советский спорт, 2015.- 464с.
16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012. – 176с.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник/ под ред. Крючек Е.С., Терехиной Р.Н. - М.: Академия, 2013. – 288с.
18. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник/ под ред. Литвинова А.А.- М: Академия, 2014. – 272с.
19. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Железняк Ю.Д.- М: Академия, 2013. – 464с.
20. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: монография/ под ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б.- М.: ФиС, 2007. – 218с.
21. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>.— ЭБС «IPRbooks»
22. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20046>.— ЭБС «IPRbooks»
23. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks»

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

| № п.п. | Наименование программного продукта |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13. | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram |

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|---|---|
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |
| <p>Спортивный зал № 319-а</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</p> |
| <p>Универсальный спортивный зал №23</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы.</p> |
| <p>аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор.</p> |
| <p>аудитория № 321 учебная аудитория для</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> |

| | |
|---|--|
| <p>проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p> |
| <p>Зал ритмики и фитнеса № 138</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.</p> |
| <p>Универсальный спортивный зал №6</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д. 27/1.</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</p> |
| <p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</p> |
| <p>аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;</p> <p>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</p> |
| <p>аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</p> <p>2. Инвентарь и оборудование для ремонта;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.</p> |
| <p>Комната №107 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья);</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</p> |
| <p>трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p> | <p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, световое информационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p> |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.