Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента образовательных программ
Дата подписания: 01.11.2023 11:15:33
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета машиностроения
_____ /Е.В. Сафонов /
"15" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Неолимпийские виды спорта

Направление подготовки
27.03.05 «Инноватика»

Образовательная программа (профиль подготовки)
«Аддитивные технологии»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва, 2022 г.

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:
Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Программа согласована с руководителем образовательной программы «Аддитивные технологии» по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика»

доц., к.т.н. /П.А. Петров/

Содержание

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 5
3. Структура и содержание дисциплины 5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение 24
5. Материально-техническое обеспечение 27
6. Методические рекомендации 29
7. Фонд оценочных средств 30

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу элективных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

– История;
– Философия;
– Безопасность жизнедеятельности.

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов (0 зачетных единиц).

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость
(по формам обучения)

3.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
	Аудиторные занятия	**328**	**68**	**68**	**68**	**68**	**56**
	В том числе:						

1	Лекции						
2	Семинарские/практические занятия	328	68	68	68	68	56
3	Лабораторные занятия						
	Самостоятельная работа						
	В том числе:						
1	С использованием дистанционных образовательных технологий						
	Промежуточная аттестация						
	Зачет						
	Итого	**328**	**68**	**68**	**68**	**68**	**56**

3.2 Тематический план изучения дисциплины

(по формам обучения)

3.2.1. **Блок «Неолимпийские виды спорта»**

Вид спорта по выбору студентов – аэробика, силовые виды спорта, дартс.

Аэробика

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
			Аудиторная работа				
		Всего	Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	**Самостоятельная работа**
1.	**2 семестр Базовая (классическая) Low Impact аэробика**	**68**		68			
1.1	Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики	8		8			
1.2	Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки)	12		12			
1.3	Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12		12			
1.4	Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12		12			
1.5	Составление комбинаций из связок (блоков)	12		12			
1.6	Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	12		12			
2.	**3 семестр Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика**	**68**		68			
2.1	Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики	8		8			

2.2	Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки)	12		12			
2.3	Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12		12			
2.4	Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12		12			
2.5	Составление комбинаций из связок (блоков)	12		12			
2.6	Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	12		12			
3.	**4 семестр Степ-аэробика Low Impact**	**68**		68			
3.1	Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact	8		8			
3.2	Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)	12		12			
3.3	Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12		12			
3.4	Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12		12			
3.5	Составление комбинаций из связок (блоков)	12		12			
3.6	Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	12		12			
4.	**5 семестр Степ-аэробика High-Low Impact**	**68**		68			
4.1	Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact	8		8			
4.2	Соединение базовых шагов степ-аэробики Low Impact в связки (блоки)	12		12			
4.3	Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками	12		12			
4.4	Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками	12		12			
4.5	Составление комбинаций из связок (блоков)	12		12			
4.6	Совершенствование комбинаций с подключением движений рук	12		12			
5.	**6 семестр Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика**	**56**		56			
5.1	Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики	8		8			

5.2	Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)	10		10			
5.3	Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact	10		10			
5.4	Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики	8		8			
5.5	Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)	10		10			
5.6	Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики	10		10			
	Итого	**328**		**328**			

Силовые виды спорта

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**2 семестр Атлетическая гимнастика**	**68**		68			
1.1	Классификация упражнений в атлетической гимнастике	16		16			
1.2	Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц	16		16			
1.3	Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений	12		12			
1.4	Комплексы упражнений в различных положениях тела	12		12			
1.5	Атлетическая гимнастика сложного уровня	12		12			
2.	**3 семестр Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта**	**68**		68			
2.1	Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике	12		12			
2.2	Рывок в тяжелой атлетике	12		12			
2.3	Толчок в тяжелой атлетике	12		12			
2.4	Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте	8		8			
2.5	Рывок в гиревом спорте	12		12			
2.6	Толчок в гиревом спорте	12		12			
3.	**4 семестр Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг**	**68**		68			

3.1	Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге	14		14			
3.2	Приседания со штангой	12		12			
3.3	Жим штанги	12		12			
3.4	Становая тяга	12		12			
3.5	Упражнения стритлифтинга	6		6			
3.6	Упражнения армлифтинга	6		6			
3.7	Упражнения армрестлинга	6		6			
4.	**5 семестр Основы бокса**	**68**		68			
4.1	Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе	6		6			
4.2	Прямые удары	14		14			
4.3	Боковые удары	14		14			
4.4	Удары снизу	8		8			
4.5	Защита в боксе	14		14			
4.6	Комбинации ударов в боксе	12		12			
5.	**6 семестр Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности**	**56**		56			
5.1	Основные группы упражнений в системе кроссфита	10		10			
5.2	Круговая тренировка непрерывно-поточным методом	12		12			
5.3	Круговая тренировка поточно-интервальным методом	12		12			
5.4	Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом	12		12			
5.5	Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки	10		10			
	Итого	**328**		**328**			

Дартс

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**2 семестр**	**68**		68			
1.1	Обучение элементам техники броска в дартс	24		24			
1.2	Обучение выполнению целостного броска	24		24			
1.3	Основы техники игры в дартс	20		20			
2.	**3 семестр**	**68**		68			
2.1	Основы техники игры в дартс	8		8			

2.2	Основы технических действий в дартс	54		54			
2.3	Основы тактики в дартс	2		2			
2.4	Судейская подготовка дартсиста	4		4			
3.	**4 семестр**	**68**		68			
3.1	Основы технических действий в дартс	18		18			
3.2	Основы тактики в дартс	18		18			
3.3	Игры для начинающих дартсистов	16		16			
3.4	Судейская подготовка дартсиста	16		16			
4.	**5 семестр**	**68**		68			
4.1	Подводящие игры	26		26			
4.2	Соревновательные игры	26		26			
4.3	Комплексные игры	16		16			
5.	**6 семестр**	**56**		56			
5.1	Игры-разминки	18		18			
5.2	Тренировочные игры	18		18			
5.3	Соревновательные игры	20		20			
	Итого	**328**		**328**			

3.3 Содержание дисциплины

Блок «Неолимпийские виды спорта»

Аэробика

Семестр 2. Базовая (классическая) Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) Low Impact аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 3. Базовая (классическая) High-Low Impact аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High-Low Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High-Low Impact аэробики в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы

разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 4. Степ-аэробика Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики Low Impact

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и

комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 5. Степ-аэробика High-Low Impact

Тема 1. Техника базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов степ-аэробики High-Low Impact. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) степ-аэробики High-Low Impact в связки (блоки).

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений руками

Техника выполнения базовых движений руками. Техника движения руками в различных плоскостях. Соединение базовых шагов с движениями рук. Варианты соединения базовых шагов с движениями рук.

Тема 4. Совершенствование связок (блоков) с подключением движений руками

Совершенствование чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов с движениями рук в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов с движениями рук в связки (блоки).

Тема 5. Составление комбинаций из связок (блоков)

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 6. Совершенствование комбинаций с подключением движений рук

Соединение базовых шагов в связках с движениями рук. Выполнение полной программы по освоению комбинации с подключением движений рук. Совершенствование навыков самостоятельного составления связок и комбинаций. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 6. Базовая (классическая) High Impact и Roup skipping аэробика

Тема 1. Техника базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния

занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (элементов). Модификации базовых шагов базовой (классической) High Impact аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 2. Соединение базовых шагов (классической) High Impact аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 3. Составление комбинаций из связок (блоков) High Impact

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Тема 4. Техника базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила техники безопасности вида спорта. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Техника выполнения базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики. Методика проведения заминки.

Тема 5. Соединение базовых шагов (прыжков) Roup skipping аэробики в связки (блоки)

Формирование правильной осанки. Развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве. Соединение базовых шагов в связки (блоки). Варианты соединения базовых шагов в связки (блоки).

Тема 6. Составление комбинаций из связок (блоков) Roup skipping аэробики

Подбор элементов и связок для включения в комбинацию. Выбор музыкального сопровождения. Составление комбинации на определённое количество счётов с учётом динамических акцентов в музыке. Методы разучивания комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Выполнение полной программы по освоению комбинации.

Силовые виды спорта

Семестр 2. Атлетическая гимнастика

Тема 1. Классификация упражнений в атлетической гимнастике

Атлетическая гимнастика: основные принципы и особенности. Правила и направления занятий атлетической гимнастикой. Противопоказания и ограничения при занятиях атлетической гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения

разминки. Упражнения на тренажерах, со свободными весами и с весом собственного тела. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Основные группы мышц. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц. Развитие специальных физических способностей. Техника двигательных действий. Основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта.

Тема 3. Комбинированные упражнения. Комплексы упражнений

Методика тренировки для начинающих. Обучение комплексу стандартной силовой тренировки. Комплексная программа с отягощениями. Комбинированные комплексы упражнений. Составление индивидуальных программ занятий.

Тема 4. Комплексы упражнений в различных положениях тела

Комплекс упражнений с отягощениями для развития силы и силовой выносливости различных мышечных групп. Модификации упражнений атлетической гимнастики в различных положениях тела.

Тема 5. Атлетическая гимнастика сложного уровня

Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела. Совершенствование двигательных способностей средствами упражнений с гимнастическими предметами (мячи, палки, амортизаторы и т.п.). Совершенствование двигательных способностей с помощью упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга). Совершенствование двигательных способностей с использованием упражнений на тренажерах и специальных устройствах.

Семестр 3. Основы тяжелой атлетики и гиревого спорта

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений тяжелой атлетики. Общеразвивающие и подводящие упражнения в тяжелой атлетике. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в тяжелой атлетике

Техника выполнения рывка. Рывок в полуприсед с виса. Рывок в полуприсед с помоста. Рывок в ножницы. Рывок в сед с виса. Рывок классический.

Тема 3. Толчок в тяжелой атлетике

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Толчок от груди способом швунг. Толчок от груди способом ножницы. Толчок от груди в сед.

Тема 4. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений гиревого спорта. Общеразвивающие и подводящие упражнения в гиревом спорте. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Рывок в гиревом спорте

Техника выполнения рывка. Рывок гири из положения посередине перед спортсменом. Рывок гири из положения позади одной из ног. Рывок из положения сидя. Рывок двух гирь одновременно. Рывок двух гирь попеременно. Соревновательный рывок в гиревом спорте.

Тема 3. Толчок в гиревом спорте

Техника выполнения подводящих толчковых упражнений. Классический толчок в гиревом спорте. Толчок по длинному циклу. Толчок с быстрым сбросом гирь. Толчок с паузой в положении на груди.

Семестр 4. Пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, армрестлинг

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений пауэрлифтинга. Общеразвивающие и подводящие упражнения в пауэрлифтинге. Различные способы подстраховки в работе с отягощениями. Методика проведения заминки.

Тема 2. Приседания со штангой

Техника выполнения приседаний. Приседания со штангой на груди. Полуприседы со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах с остановками. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Тема 3. Жим штанги

Техника выполнения жима штанги лежа на скамье. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье. Жим штанги лёжа с остановками. Жим штанги лёжа с резиновыми жгутами. Жим штанги лёжа с балансирующими грузами. Жим штанги лёжа без упора ног. Жим штанги лёжа обратным хватом.

Тема 4. Становая тяга

Техника выполнения становой тяги. Становая тяга в классическом стиле. Становая тяга в классическом стиле с резиновыми жгутами. Становая тяга в классическом стиле с возвышения. Становая тяга в классическом стиле в плинтов. Становая тяга в стиле «сумо». Становая тяга в стиле «сумо» с

резиновыми жгутами. Становая тяга в стиле «сумо» с остановками. Становая тяга в стиле «сумо» с плинтов.

Тема 5. Упражнения стритлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений стритлифтинга. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Методика проведения заминки.

Тема 6. Упражнения армлифтинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Техника базового упражнения армлифтинга. Становая тяга одной рукой. Методика проведения заминки.

Тема 7. Упражнения армрестлинга

История возникновения и развития вида спорта. Правила вида спорта. Методика проведения разминки. Основные технические приемы выполнения упражнений армрестлинга. Специализированные упражнения с использованием тренажеров. Техники ведения поединка. Крюковой хват. Ведение верховой борьбы. Методика проведения заминки.

Семестр 5. Основы бокса

Тема 1. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Боксерская стойка. Перемещения в боксерской стойке. Общеразвивающие и подводящие упражнения в боксе. Методика проведения заминки.

Тема 2. Прямые удары

Прямой удар передней рукой в голову. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в голову с перемещением на скачке. Прямой удар задней рукой в голову. Прямой удар задней рукой в голову с перемещением. Прямой удар передней рукой в корпус. Прямой удар задней рукой в корпус. Прямой удар передней и задней рукой в голову (двойка). Перекрестный удар («кросс») задней рукой в голову.

Тема 3. Боковые удары

Длинный боковой удар задней рукой в голову. Длинный боковой удар передней рукой в голову. Короткий боковой удар передней рукой. Короткий боковой удар задней рукой. Длинный боковой удар передней рукой со скачком. Двойной «крюк» («дубльхук») в голову. Двойной «крюк» («дубльхук») в корпус.

Тема 4. Удары снизу

Удар снизу передней рукой (длинный апперкот). Удар снизу задней рукой (длинный апперкот). Удар снизу передней рукой (короткий апперкот). Удар снизу задней рукой (короткий апперкот).

Тема 5. Защита в боксе

Виды защит в боксе. Защита руками. Защита подставками. Защита отбивом. Защита с помощью ног. Защита с помощью туловища (уклоны и нырки). Защита остановкой удара. Защита блоком. Защита уходами.

Тема 6. Комбинации ударов в боксе

Сочетания и комбинации ударов в боксе. Начинающие комбинации. Боксерские кресты. Комбинации ударов в боксе на ближней дистанции. Комбинации ударов в боксе на дальней и средней дистанции.

Семестр 6. Кроссфит и круговая тренировка силовой направленности

Тема 1. Основные группы упражнений в системе кроссфита

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Методика проведения заминки. Упражнения из гимнастики. Циклических видов спорта, тяжелоё атлетики и силовой тренировки.

Тема 2. Круговая тренировка непрерывно-поточным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для непрерывно-поточного метода.

Тема 3. Круговая тренировка поточно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для поточно-интервального метода.

Тема 4. Круговая тренировка интенсивно-интервальным методом

Подбор упражнений по анатомической классификации. Подбор упражнений для развития различных групп мышц. Подбор упражнений с учетом преимущественного развития специфических качеств. Формирование комплекса упражнений для интенсивно-интервального метода.

Тема 5. Применение круговой тренировки в различных видах спорта и системах физической подготовки

Упражнения круговой тренировки общеразвивающего характера. Упражнения круговой тренировки с предметами, отягощениями и снарядами. Упражнения круговой тренировки на тренажерах. Упражнения круговой тренировки в различных видах спорта. Упражнения круговой тренировки в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Дартс

Семестр 2.

Тема 1. Обучение элементам техники броска в дартс

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.

Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение элементам техники броска в дартс (изготовка, прицеливание, хватка, бросок, выпуск, управление дыханием). Согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика. Согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. Методика проведения заминки.

Тема 2. Обучение выполнению целостного броска

Обучение изготовке. Броски по чистой (белой) мишени. Броски в "белую мишень» на кучность. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Тема 2. Основы техники игры в дартс

Обучение технике выполнению броска. Обучение прицеливанию. Обучение выполнению выпуска. Обучение управлению дыханием. Закрепление освоенной техники броска.

Семестр 3.

Тема 1. Основы техники игры в дартс

Обучение технике выполнению броска. Обучение прицеливанию. Обучение выполнению выпуска. Обучение управлению дыханием. Закрепление освоенной техники броска.

Тема 2. Основы технических действий в дартс

Освоение основных элементов броска: изготовка, хватка, прицеливание, бросок и управление дыханием. Техника выполнения броска в целом. Совершенствование техники прицельного броска. Формирование специализированных качеств: чувство надежности изготовки, чувство надежного удержания дротика, чувство устойчивости, чувство времени, чувство броска.

Тема 3. Основы тактики в дартс

Тактика быстрого набора очков. Тактика попадания в дабл. Отработка бросков в удвоение. Таблица окончаний.

Тема 4. Судейская подготовка дартсиста

Правила игры. Виды соревнований в дартс. Требования к организаторам соревнований. Права и обязанности игрока. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 4.

Тема 1. Основы технических действий в дартс

Техника выполнения броска в целом. Совершенствование техники прицельного броска. Виды и техника бросков. Совершенствование различных видов бросков.

Тема 2. Основы тактики в дартс

Тактика быстрого набора очков. Тактика попадания в дабл. Отработка бросков в удвоение. Таблица окончаний.

Тема 3. Игры для начинающих дартсистов

Набор очков. Булл. Раунд. Быстрый раунд. Раунд удвоений. Большой раунд. Циферблат. Сектор 20.

Тема 4. Судейская подготовка дартсиста

Правила игры. Виды соревнований в дартс. Требования к организаторам соревнований. Права и обязанности игрока. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Семестр 5.

Тема 1. Подводящие игры

Совершенствование техники прицельного броска. Совершенствование различных видов бросков. 7 жизней. 27. 1001. Хоккей.

Тема 2. Соревновательные игры

501. Большой раунд. Набор очков. Американский крикет.

Тема 3. Комплексные игры

Британский пентатлон: Shanghai, Halve-it, Double Round.

Семестр 6.

Тема 1. Игры-разминки

Булл. Циферблат. Сектор 20. Простой набор очков.

Тема 2. Тренировочные игры

Крикет. Американский крикет. Раунд. Быстрый раунд. Большой раунд. Раунд удвоений. 1000.

3.4 Тематика семинарских/практических занятий

3.4.1. Семинарские/практические занятия

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные тестовые упражнения определяются преподавателями специализаций.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела представлены упражнениями таких видов спорта и двигательной активности, как: классическая аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг, а также для специального учебного отделения – дартс.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

Спортивно-техническая направленность практического материала:

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;

- степ-аэробика;
- фитнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бокс, гиревой спорт, пауэрлифтинг, стритлифтинг, армлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низки сед;
- подъем на грудь в стойку;

- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;
- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;
- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;
- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
  судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;

- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации:

принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернетверсии системы КонсультантПлюс. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернетверсии системы КонсультантПлюс. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

4.2 Основная литература

1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450
2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521
3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024

4.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495966
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496688
5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496822

6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285
7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494126
8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047
10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496319

4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6559
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6334
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6436
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6579
5. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6585
6. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6340 (для специального учебного отделения)

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

- Microsoft Windows;
- Программное обеспечение Microsoft Office;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky

- Антивирусная программа Dr.Web;
- 7-ZIP – архиватор https://7-zip.org.ua/ru/

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
2. http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
6. https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
7. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
8. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
9. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) https://urait.ru/
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/

5. Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) **зал силового многоборья**, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) **спортивный зал**, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) **Игровой зал**, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.
2) **Тренажерный зал**, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) **Игровой зал**, площадью 365кв.м.
2) **Тренажерный зал**, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.
3) **Зал для ритмической гимнастики** - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.
4) **Зал для занятий ОФП и СМГ**- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.
5) **Зал для занятий дартс** - 20 кв.м., оснащенный спортинвентарем.
6) **Холл**, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.
7) **Открытая спортивная площадка** площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) **Зал атлетической гимнастики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);
2) **Зал тяжелой атлетики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) **Зал физической реабилитации**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) **Лыжная база**. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) **Зал спортивных игр**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) **Зал настольного тенниса**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) **Зал спортивных единоборств**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) **Зал аэробики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6. Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

7. Фонд оценочных средств

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, для успешного прохождения промежуточной аттестации с соответствующей записью «зачтено» в зачетно-экзаменационной ведомости должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №1).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на длительный срок).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную ведомость вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального учебного отделения по медицинским показаниям).

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобре-тенными знаниями.
уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно

		значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

Шкала оценивания	**Описание**
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

7.3 Оценочные средства

7.3.1. Текущий контроль

№	**КОМПЕТЕНЦ**	**Перечень**	**Техноло**	**Форма**	**Степени уровней**

	ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**	**компонентов**	**гия формирования компете**	**оценочного средства ****	**освоения компетенций**
1	**УК-7**	***Способен*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа	Устный опрос собеседование, Тестирование	**Базовый уровень** Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Повышенный уровень** - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

7.3.2. Промежуточная аттестация

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Устный опрос собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Темы теоретического раздела дисциплины
2	Тестирование	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.	Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов

Приложение №1
к рабочей программе

Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать 50 баллов (из одного или нескольких модулей)

Учебный модуль

Практические учебные занятия

Количество посещений	Баллы
1 занятие	2
≥25 занятий	50

Обучение в СДО[1]

Вид работы	Баллы
Выполнение курса	до 50

Выполнение тестов физической подготовленности[2]

За каждый тест можно получить от 2 до 10 баллов. Суммарно - не более 30 баллов.

[1]для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также для студентов, освобожденных от занятий на длительный срок (от 60 дней)

[2]Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие **не менее 15** занятий или занимавшиеся в сторонних физкультурно-спортивно организациях в течение 3-х и более месяцев (с начала текущего семестра)

Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

Результат в 1 виде спорта	Баллы
Участие	5
3 место	10
2 место	15
1 место	20

Выполнение норм ГТО[3]

Результат	Баллы
Бронза	25
Серебро	35
Золото	50

[3]Учитываются результаты, показанные в текущем семестре. Подтверждается данными Москомспорта

Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное или спортивное направление

- Участие в научно-практической конференции – 20 баллов
- Участие в написании научной статьи – 30 баллов

Модуль самостоятельной работы

Посещение сторонних физкультурно-спортивных организаций[5]

Период занятий в течение текущего семестра	Баллы
От 1 до 3 месяцев	6
> 3 месяцев	10

Участие во внешних соревнованиях[6]

Результат в 1 виде спорта	Баллы Всероссийские/ Международные
3 место	15/30
2 место	20/40
1 место	25/50

[5] Требуется подтверждающий документ

[6]Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании. Учитываются только всероссийские и международные соревнования.

Приложение №2
к рабочей программе

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
	РЕЗУЛЬТАТ									
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
9. Рывок гири: юноши 16 кг; девушки 12 кг (кол-во раз)	10	15	20	30	40	2	4	6	9	12
10. Толчок гирь по 16 кг двумя руками (кол-во раз)	5	7	10	13	18	-	-	-	-	-
Наклоны с гирей 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	6	9	12	15	20
11. Приседание 1 раз со штангой на плечах (% от собственного веса)	65	70	75	80	85	35	40	45	50	55
12. Рывок штанги классический 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45
13. Толчок классический (% от собственного веса в кг.)	50	55	60	65	70	30	35	40	45	50
14. Тяга становая 1 раз (% от собственного веса в кг.)	55	60	70	80	90	45	50	55	60	65
15. Жим лежа 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

Примечание:

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.