Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 28.10.2023 12:25:58
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета машиностроения
_____ /Сафонов Е.В./
«12» сентября 2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки
15.03.01 Машиностроение

Профиль подготовки
**Высокоэффективные технологические процессы и оборудование**
Квалификация (степень) выпускника
**Бакалавр**

Форма обучения
**Очная**

Москва 2022 г.

## 1. Цели освоения дисциплины.

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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.

## 2. Направления подготовки.

Перечень направлений подготовки, для которых реализуется данная дисциплина:

| |
|---|
| 08.03.01 Строительство |
| 09.03.01 Информатика и вычислительная техника |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии |
| 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника |
| 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника |
| 13.03.03 Энергетическое машиностроение |

| |
|---|
| 15.03.01 Машиностроение |
| 15.03.02 Технологические машины и оборудование |
| 19.03.01 Биотехнология |
| 21.03.01 Нефтегазовое дело |
| 22.03.02 Металлургия |
| 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов |
| 27.03.02 Управление качеством |
| 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства |
| 38.03.01 Экономика |
| 38.03.02 Менеджмент |
| 38.03.03 Управление персоналом |
| 38.03.04 Государственное и муниципальное управление |
| 42.03.01 Реклама и связи с общественностью |
| 42.03.02. Журналистика |
| 42.03.03. Издательское дело |

Перечень специальностей, для которых реализуется данная дисциплина:

| |
|---|
| 21.05.04 Горное дело |
| 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) относится к числу элективных дисциплин (модулей) базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

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

– Физическая культура;
– История;
– Философия;
– Безопасность жизнедеятельности.

## 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции:

| Направления подготовки | Код компетенции | В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать |
|---|---|---|
| 08.03.01 Строительство<br>09.03.01 Информатика и вычислительная техника<br>13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника<br>13.03.02 Электроэнергетика и элекротехника<br>13.03.03 Энергетическое машиностроение<br>21.03.01 Нефтегазовое дело<br>22.03.02 Металлургия<br>23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов<br>27.03.02 Управление качеством<br>29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства<br>38.03.01 Экономика<br>38.03.02 Менеджмент<br>38.03.03 Управление персоналом<br>38.03.04 Государственное и муниципальное управление<br>42.03.01 Реклама и связи с общественностью<br>42.03.02. Журналистика<br>42.03.03. Издательское дело | УК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 15.03.01 Машиностроение<br>15.03.02 Технологические машины и оборудование<br>19.03.01 Биотехнология | ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| Специальности | Код компетенции | В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать |
|---|---|---|
| 21.05.04 Горное дело<br>23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства | УК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

| Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|
| **знать:**<br>• научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>**уметь:**<br>• использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**владеть:**<br>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

## 5. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часа (0 зачетных единиц). Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) изучаются со второго по шестой семестры в виде самостоятельной работы.

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) по срокам и видам работы отражены в приложении №3.

### Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии - для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима, в т.ч. с учетом состояния здоровья и заболевания.

Студенты ОВЗ самостоятельно осваивают методики использования физических упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Основные задачи самостоятельной работы: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных тренировочных или оздоровительных программ.

**Практический** материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкулътурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

**учебно-тренировочного** – направленного 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.

**Теоретический** материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре.

Темы для самостоятельного изучения:

**Первый курс**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Современное состояние физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура и личность. Ценность физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостности развития личности. Основные положения организации физического воспитания в университете.

**Тема 2. Биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека и факторы его определяющие взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии оценки нервно-эмоционального состояния и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Организация самостоятельных занятий физическим упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Второй курс**

**Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (по конкретному виду спорта).**

Краткая историческая справка развития вида спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, подготовленность, психофизические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировок в ВУЗе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Календарь соревнований. Спортивная классификация и правила соревнований.

**Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий. Профилактика травматизма. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержаний и методик занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

**Третий курс**

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и индивидуальный выбор студентами видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Методы ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы.

**Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и

свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов во внедрении физической культуры в производственном коллективе.

**Практический раздел**

**Методический раздел (к темам теоретического раздела)**

Для освоения методического материала студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, имеющийся на кафедре или в библиотеках.

Студенты имеют право получать консультации преподавателей кафедры по вопросам, связанным с дисциплиной «Физическая культура».

Предусматривается изучение следующих методических приемов:

**Первый курс**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Простейшие методы самооценки работоспособности, утомляемости и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Основы методики самомассажа.

**Второй курс**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика оценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания для спортивного отделения).

5. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

7. Основы судейства по избранному виду спорта (для спортивного отделения).

**Третий курс**

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Современные методики оздоровления средствами физического воспитания.

3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

**Учебно-тренировочные занятия**

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

## 6. Образовательные технологии.

Методика самостоятельного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированные, личностно-ориентированные, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельное освоение студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), не оценивается.

Критерием успешности освоения учебного материала является самостоятельная оценка студента, учитывающая регулярность учебно-тренировочных занятий, степень освоения теоретических знаний (тестовые вопросы в Приложении №6), методических навыков, а также положительную динамику результатов тестовых упражнений (Приложение №4). Виды и количество тестовых упражнений студент выбирает исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Студенты ОВЗ ведут паспорт здоровья (Приложение №5).

### 7.1. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю).

### 7.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются компетенции, указанные в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

### 7.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам самостоятельного освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю). Для всех компетенций, указанных в п.4. для соответствующих направлений/специальностей.

| **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 | 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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | переносе на новые ситуации. | | |
| **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 значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | 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 ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | 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 оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| **владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствов | Обучающийся владеет методами и методиками расчета себестоимости продукции в неполном объеме, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической | Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | ания, ценностями физической культуры личности. | испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. | культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности. |

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

**Промежуточная аттестация не проводится**

**Фонды оценочных средств представлены в приложении 1 к рабочей программе.**

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### 8.1. основная литература


1) Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе/ Гилев Г.А. М. :МГИУ ,2007 .-376с.
2) Гилев Г.А. Физическое воспитание студенческой молодежи/Гилев Г.А., Сергеев Г.В.,Максимов Н.Е. - М. :МГИУ ,2002 .-215с.


### 8.2. дополнительная литература


1) Сучков С.И. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации волейбол. Методическое пособие [Электронный ресурс]/ Сучков С.И., Прусакова В.А., Брижань А.А. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 46с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
2) Жеребкин Н.Н. Контроль за эффективностью учебных занятий по общей физической подготовке. Учебное пособие /[Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения, 2013, с.36 http://lib.mami.ru/marc21/report_new.php?p=e-catalog&show_book=99908
3) Жеребкин Н.Н. Методика индивидуального подхода развития основных физических качеств у студента. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения 2012, с.55 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
4) Жеребкин Н.Н. Совершенствование технико-тактических действий и самоконтроль для студентов, занимающихся спортивной борьбой. Учебное

пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н - М.МГТУ «МАМИ», 2010, с.136-137 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

5) Белоглазов М.В. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации атлетическая гимнастика. Методическое пособие [Электронный ресурс] Белоглазов М.В. Митрюхин Д.Ю. - М.Ун-т. Машиностроения 2013, с.37 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
6) Фролов В.Г. Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Фролов В.Г., Чернов Ю.И.- М.МГТУ «МАМИ»2011.-№2(12), с.297-298, http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
7) Фролов В.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практические рекомендации [Электронный ресурс]/Фролов В.Г. - М.МГТУ «МАМИ» 2009, с.50 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
8) Быкова Н.К. Средства физической культуры, используемые на занятиях со студентами, имеющими заболевание «бронхиальная астма». Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Быкова Н.К. Жеребкин Н.Н, Чернов Ю.И.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 35с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
9) Чернов Ю.И. Игровые упражнения как средства развития физических качеств студентов. Методические рекомендации [Электронный ресурс]/ Чернов Ю.И., Федоров А.В.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 29с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
10) Федоров А.В. Методы оценки соревновательной и тренировочной нагрузки и разработка средств технико-тактической подготовки квалифицированных футзалистов. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Федоров А.В., Орлов А.В., Страбыкин С.И. – М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 39с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
11) Страбыкин С.И. Методические подходы к анализу соревновательной и тренировочной деятельности в мини-футболе. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Страбыкин С.И., Орлов А.В., Федоров А.В., – М.: Ун-т машиностроения, 2011. – 58с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
12) Кашинцев А.Е. Организация проведения учебных занятий по йоге для студентов 1 - 3 курсов. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Кашинцев А.Е., Ефремова Т.Ю. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 28с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
13) Галактионова О.Ю. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации аэробика. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Галактионова О.Ю., Гарбар Н.Ю., Щербакова Е.Е. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 52 с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

**8.3. программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Microsoft Office Стандартный 2007 (Word, Excel, Power Point)
2. http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
3. http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
4. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»

http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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 №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. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1, ауд. 103)**, площадь 120 кв.м., оборудованный матами, подвесными мешками, боксерскими перчатками и боксерскими лапами.

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

**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 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 (степы, 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 фехтования**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов).

## 10.Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

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.

## 11.Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки бакалавров и специалистов, указанных в п.4.

**Программу составил:**

Заведующий кафедрой /Плешаков А.А./

**Программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»** «___» _____ 2021 г., протокол № ____

Заведующий кафедрой / Плешаков А.А./

Приложение 1 к
рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

Направления подготовки/специальности: для всех направлений подготовки / специальностей

Форма обучения: заочная

Вид профессиональной деятельности: (В соответствии с ФГОС ВО)

Кафедра: «Физическое воспитание»

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

# ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Описание оценочных средств

Составители:

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., к.п.н. М. А. Семенова

Москва, 2021 год

Таблица 1

# ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

ФГОС ВО

***Направления подготовки:***

1) Индекс компетенции **УК-7**: **08.03.01** Строительство, **09.03.01** Информатика и вычислительная техника, **09.03.02** Информационные системы и технологии, **13.03.01** Теплоэнергетика и теплотехника, **13.03.02** Электроэнергетика и электротехника, **13.03.03** Энергетическое машиностроение, **21.03.01** Нефтегазовое дело, **22.03.02** Металлургия, **23.03.03** Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, **27.03.02** Управление качеством, **29.03.03** Технология полиграфического и упаковочного производства, **38.03.01** Экономика, **38.03.02** Менеджмент, **38.03.03** Управление персоналом, **38.03.04** Государственное и муниципальное управление, **42.03.01** Реклама и связи с общественностью, **42.03.02** Журналистика, **42.03.03** Издательское дело

2) Индекс компетенции **ОК-8**: **15.03.01** Машиностроение, **15.03.02** Технологические машины и оборудование, **15.03.02** Технологические машины и оборудование

***Специальности:***

3) Индекс компетенции **УК-7**: **21.05.04** Горное дело, **23.05.01** Наземные транспортно-технологические средства

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **универсальную и общекультурную компетенции**:

| № | КОМПЕТЕНЦИИ | | Перечень компонентов | Технология формирования компетенций | Форма оценочного средства** | Степени уровней освоения компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ИНДЕКС | ФОРМУЛИРОВКА | | | | |
| 1 | **УК-7** | ***Способен*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | **знать:**<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br>**уметь:** | лекции, самостоятельная работа | Р, УО | **Базовый уровень**<br>Понимает:<br>- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**владеть:**<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | | - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>**Повышенный уровень**<br>- 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;<br>- выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития. |
| | **ОК-8** | ***способностью*** *использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | | | | |

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Приложение 2
к рабочей программе

**Перечень оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»** (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

| № ОС | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Тестирование (Т) | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося. Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла). | Фонд тестовых упражнений |
| 2 | Паспорт здоровья (ПЗ) | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося и положительную динамику его изменений. | Фонд тестовых упражнений |
| 3 | Тестирование по теории (ТТ) | Комплекс вопросов, позволяющих определить уровень освоения теоретического материала. Обучающемуся предлагается 4 вопроса. Каждый правильный ответ оценивается в 10 баллов. | Фонд тестовых вопросов |

*Приложение №3*
*к рабочей программе*

**Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) по всем направлениям подготовки**

| n/n | Раздел | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах | | | | | Виды самостоятельной работы студентов | | | | | Формы аттестации | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Л | П/С | Лаб | СРС | КСР | К.Р. | К.П. | РГР | Рефер. | К/р | Э | З |
| 1 | Практический | 2 | 1-17 | | | | 68 | | | | | | | | |
| 2 | Практический | 3 | 1-17 | | | | 68 | | | | | | | | |
| 3 | Практический | 4 | 1-17 | | | | 68 | | | | | | | | |
| 4 | Практический | 5 | 1-17 | | | | 68 | | | | | | | | |
| 5 | Практический | 6 | 1-14 | | | | 56 | | | | | | | | |
| | Всего часов по дисциплине | | | | | | 328 | | | | | | | | |

*Приложение №4*
*к рабочей программе*

## Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности

| 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 |

*Приложение №5*
*к рабочей программе*

# Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

| | |
|---|---|
| Ф.И.О.<br>год рождения | |
| заболевание | |
| артериальное давление<br>пульс за 1 мин | |

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА**

| № | Учебный год | | |
|---|---|---|---|
| | Семестр I | начало семестра | конец семестра |
| 1 | Рост | | |
| 2 | Вес | | |
| 3 | Проба Руфье | | |
| 4 | ЖЕЛ | | |
| 5 | сила кисти л/п | | |
| 6 | Сгибание рук в упоре лежа | | |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа | | |
| 8 | Приседание | | |

| **Особые отметки** | **примечания** |
|---|---|
| Силовой индекс = сила кисти*100/m тела кг. | силовой индекс - соотношение кистевой мышечной силы (сильнейшей руки) в кг. к массе тела в кг. Выражается в %<br>N – 65-80% (м), - 48-50 % (ж) |
| жизненный индекс = ЖЕЛ/m тела кг. | Жизненный индекс - соотношение между ЖЕЛ (мл) и массой тела в кг.<br>N – мл/кг (м), 55-60 мл/кг (ж) |

Тестовые упражнения (№№ 5, 6, 7, 8) выполняются в течение 1 минуты.

*Приложение №6*
*к рабочей программе*

**Фонд тестовых вопросов для оценки освоения теоретического материала**

**Блок №1.**

***Физическая культура в системе общефизических ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе. Методика организации и проведения занятий по оздоровительной физкультуре (на примере аэробики)***

**Вопросы:**

1. Определение Физической культуры
2. Определение физического воспитания
3. ФКиС – социальные функции
4. Физическое совершенство – определение
5. Общие задачи Физического воспитания
6. Основные показатели состояния ФК в обществе
7. ФВ – задачи
8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – определение
9. ППФК личности – определение
10. Что такое профессиональная работоспособность
11. Ключевые профессионально значимые функции (КПЗФ) – определение
12. Общеприкладная функция
13. Определение оздоровительной аэробики
14. Какие уровни интенсивности выделяют в аэробике
15. Какие компоненты содержит основная часть оздоровительной аэробики
16. Урочная форма оздоровительной аэробики, ее составляющие части
17. Что в себя включает подготовительная часть урока
18. Что в себя включает основная часть урока
19. Что в себя включает заключительная часть урока
20. Цели подготовительной части урока
21. Цели основной части урока
22. Цели заключительной части урока
23. Аэробика – низкой интенсивности (пределы ЧСС)
24. Аэробика средней интенсивности (пределы ЧСС)
25. Аэробика высокой интенсивности (пределы ЧСС)

**Блок №2**

***Рациональное питание – здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.***

Вопросы:

1. Показатели утомления
2. Главный принцип рационального питания
3. Что называется энергией основного обмена веществ
4. В чем измеряется расход энергии
5. Какое питание называют рациональным
6. Что является основными пищевыми веществами
7. В каком соотношении находятся основные пищевые вещества
8. Субъективные показатели контроля и самоконтроля
9. Объективные показатели контроля и самоконтроля
10. Определение приспособляемости ССС к физическим нагрузкам - формула
11. Определение развития мускулатуры плеча – формула
12. Определение жизненного индекса – формула
13. Определение силового индекса - формула
14. Показатели развития физических качеств
15. Мышечная сила – определение
16. Быстрота – определение
17. Ловкость – определение
18. Гибкость – определение
19. Значение мышечной силы
20. От чего зависит быстрота
21. От чего зависит ловкость
22. От чего зависит гибкость
23. Основная функция утренней гигиенической гимнастики
24. Принципы, по которым строятся утренняя гимнастика
25. Оздоровительный бег и его преимущества

**Блок №3**

***Основные правила закаливания. Значение рационального питания. Факторы, влияющие на рациональное питание. Значение группы крови человека.***

**Вопросы:**

1. Основное условие проведения самомассажа
2. Закаливание - определение
3. Основные правила закаливания
4. Значение рационального питания
5. Какие факторы влияют на рациональное питание
6. Значение белков в питании
7. Значение жиров в питании
8. Значение углеводов в питание
9. Значение витаминов в питание

10. Основные минеральные вещества в питание
11. Значение натрия в питание
12. Значение калия в питание
13. Значения кальция в питание
14. Значения фосфора в питание
15. Какие группы крови выделяют при нарушении в организме при непереносимости и несовместимости продуктов
16. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 1 группа
17. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 2 группа
18. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 3 группа
19. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 4 группа
20. Что такое наша группа крови
21. Особенности рациона при 1 группе
22. Особенности рациона при 2 группе
23. Особенности рациона при 3 группе
24. Особенности рациона при 4 группе
25. Правила рационального питания

**Блок №4**

***Двигательный режим в период экзаменационных сессий и напряженных умственных нагрузок. Распределение предрасположенности к видам спорта, физическим упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы***

**Вопросы:**

1. Виды организации отдыха в период больших умственных нагрузок
2. Восстановительные мероприятия при напряженной умственной работе
3. Хроническое утомление – определение
4. Переутомление - определение
5. Основные признаки переутомления
6. Отдых - определение
7. Методы стимуляции умственной деятельности
8. Что в себя включает дыхательная гимнастика
9. Что в себя включают общеразвивающие упражнения
10. Что в себя включает упражнения для вестибулярного аппарата
11. Что в себя включают специальные физические упражнения

12. Что в себя включают внешние воздействия
13. Вариант восстановления
14. Распределение предрасположенности к видам спорта, физическим упражнениям и восстановительным упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы. Типы людей на воздействия разного рода
15. «1 тип» - характеристика
16. «2 тип» - характеристика
17. «3 тип» - характеристика
18. «4 тип» - характеристика
19. «5 тип» - характеристика
20. «6 тип» - характеристика
21. «7 тип» - характеристика
22. «8 тип» - характеристика
23. Стретчинг – определение
24. Обязательные правила выполнения упражнений стретчинга
25. Пост-стретчинг – определение