

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.08.2026 12:42:59
Уникальный программный ключ:
40e1d729392b27c8c3c5e4145020da90ba799b43



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕНА

учёным советом

ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 21.04.2026 N 9)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

по специальности 31.05.01 Лечебное дело
направленность (профиль): Лечебное дело

Квалификация выпускника
Врач-лечебник

Форма обучения
очная

Разработчики: кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность
Пономарева Галина Владимировна	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой
Прошляков Владимир Дмитриевич	д.м.н., профессор	Профессор кафедры
Левина Елена Александровна		Старший преподаватель кафедры

Рецензенты:

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность
Кирюшин Валерий Анатольевич	д.м.н., профессор	Заведующий кафедрой профильных гигиенических дисциплин ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
Дементьев Алексей Александрович	д.м.н., доцент	Заведующий кафедрой общей гигиены ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Лечебное дело
(протокол от 17.04.2026 N 5)

Одобрено учебно-методическим советом.
(протокол от 20.04.2026 N 5)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения	
УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Формирует навыки здоровьесберегающего поведения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Уметь: разбираться в вопросах оценки уровня физической подготовленности, применяемых в целях профилактики Владеть: методами контроля и развития физических качеств.:
ОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.1. Анализирует информированность населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности ОПК-2.2. Разрабатывает и участвует в организационно-методических мероприятиях, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни, его грамотности в вопросах профилактики заболеваний ОПК-2.3. Способен подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни и направленные на санитарно-гигиеническое просвещение населения ОПК-2.4. Демонстрирует способность определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения)	Знать: социальную роль здорового образа жизни в развитии личности . Уметь: разбираться в вопросах здорового образа жизни, применяемых в целях просвещения населения . Владеть: -методами физического самосовершенствования и самовоспитания. - доступными методами оценки своего физического состояния; - методиками коррекции своего физического состояния с использованием средств физической культуры.
ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1. Знает международные правовые нормы и законодательство Российской Федерации в части запрета препаратов, способов и методов для принудительного повышения спортивной работоспособности ОПК-3.2. Знает об ответственности медицинских работников за назначение запрещенных	Знать: -современное представление о допинге, его социальной роли. Уметь: - разбираться в вопросах противодействия применения допинга в спорте. Владеть: -методами контроля применения допинга в спорте.

	препаратов, фармакологических и других веществ ОПК-3.3. Информирован о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их воздействии на организм человека ОПК-3.4. Разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм. ОПК-3.5. Осуществляет мероприятия направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним	
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к Вариативной части Блока 1 ОПОП специалитета 31.05.01 Лечебное дело

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

- основных понятий дисциплины и их принципиальных различий;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентов технике прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- выполнение санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями, использование естественных факторов для укрепления здоровья.

Владение:

- методами коррекции своего физического состояния с учётом отклонений в состоянии здоровья.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: 328ч

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		3	4	5	6
Контактная работа	164	68	30	36	58
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические занятия (ПЗ)		68	30	36	58
Семинары (С)					
Самостоятельная работа (всего)	164	48	38	36	58
В том числе:	-	-	-	-	-

Проработка материала лекций, подготовка к занятиям					
Самостоятельное изучение тем		48	38	36	58
Реферат					
...					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)					
Общая трудоемкость	час.	328	116	68	72
	з.е.				116

4. Содержание дисциплины

Содержание курса «Элективные дисциплины по физической культуре» ориентирует студентов на практическое закрепление знаний, умений и навыков, полученных в рамках базовых дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, необходимых для формирования универсальной компетенции «УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Реализация элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлена на:

- приобретение обучающимися навыков творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры и спорта в целях повышения качества жизни, последующего достижения социальных и профессиональных целей;
- обеспечение общей физической подготовки;
- обеспечение подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Освоение программного материала осуществляется в процессе практических занятий, самостоятельной работы студентов.

Для контроля качества практической подготовки студентов предусмотрено оценка освоения практических навыков (умений).

Самостоятельная (внеаудиторная) работа направлена на выполнение практических заданий.

4.1 Контактная работа

Семинары, практические работы

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Футбол».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Знакомство с футболом				
1	3.1	Правила безопасности. История футбола. ОФП, знакомство с мячом.	2	Т.,ПР.
	3.2	Основы стойки футболиста. Базовое жонглирование, перемещения приставными шагами, чувство мяча.	2	Т.,ПР.
	3.3	Ведение мяча по прямой. Ведение внутренней/внешней стороной подъема, контроль при каждом шаге.	2	Т.,ПР.
	3.4	Смена направления ведения. Ведение "змейкой", повороты с мячом, упражнения на координацию.	2	Т.,ПР.
	3.5	Передача мяча внутренним сводом. Постановка опорной ноги, фиксация голеностопа, точность паса на короткие/средние дистанции.	2	Т.,ПР.
	3.6	Прием катящегося мяча. Прием внутренним сводом и	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		подошвой, амортизация, направление первого касания.		
	3.7	Игра 2х2. Применение передач и приемов в упрощенных игровых условиях, создание углов для паса.	2	Т.,ПР.
	3.8	Остановка мяча с отскока и летящего. Тайминг приема, гашение инерции (грудь, бедро, подъем).	2	Т.,ПР.
	3.9	Постановка ног перед ударом (по катящемуся). Подводящие упражнения, удар внутренней стороной (точность).	2	Т.,ПР.
	3.10	Удар по мячу подъемом (сила). Биомеханика удара, перенос веса тела, удары по катящемуся мячу.	2	Т.,ПР.
	3.11	Игра 2х2. Акцент на первый прием (остановку) подальше от соперника и завершение ударом.	2	Т.,ПР.
	3.12	Основы обводки. Обводка стоек, изменение темпа ведения, вынос мяча из-под давления.	2	Т.,ПР.
	3.13	Вводные обманные движения (финты). Базовые финты на месте и в движении (качания, ложные замахи).	2	Т.,ПР.
	3.14	Игра 3х3. Применение ведения и финтов в условиях ограниченного пространства.	2	Т.,ПР.
	3.15	ОФП и СФП. Круговая тренировка с элементами футбола (прыжки, ускорения, работа с кором).	2	Т.,ПР.
	3.16	Скоростные качества. Стартовые разгоны по сигналу, челночный бег с мячом и без.	2	Т.,ПР.
	3.17	Игра 3х3. Двусторонняя игра с акцентом на индивидуальное мастерство и дриблинг.	2	Т.,ПР.
	3.18	Тактика малых групп (атака). Взаимодействие в парах (передал — откройся, стенка).	2	Т.,ПР.
	3.19	Тактика малых групп (оборона). Подстраховка, прессинг, отбор мяча в парах.	2	Т.,ПР.
	3.20	Игра 3х3 (Тактика). Применение изученных тактических взаимодействий. Разбор ошибок.	2	Т.,ПР.
	3.21	Удары в воздухе и с лета (основы). Техника безопасности, удар по летящему мячу, жонглирование.	2	Т.,ПР.
	3.22	Ведение с преодолением сопротивления. Отработка финтов против пассивного, затем активного защитника.	2	Т.,ПР.
	3.23	Игра 4х4 (вводная). Знакомство с форматом, базовое позиционирование на поле.	2	Т.,ПР.
	3.24	Стандартные положения (ауты). Ввод мяча из-за боковой линии, тактические схемы в формате 4х4.	2	Т.,ПР.
	3.25	Стандартные положения (угловые). Поддачи, варианты открытия под передачу, завершение.	2	Т.,ПР.
	3.26	Игра 4х4 (Стандарты). Отработка атакующих и защитных стандартов в игре.	2	Т.,ПР.
	3.27	Координация и ловкость. Упражнения с барьерами,	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		кувырки, прием сложных мячей.		
	3.28	Скоростное ведение. Спринты с мячом, контроль на максимальной скорости.	2	Т.,ПР.
	3.29	Игра 5х5. Переход к большему формату, удержание мяча, ширина поля.	2	Т.,ПР.
	3.30	Игра 5х5. Игра на выносливость, высокий темп, короткие смены.	2	Т.,ПР.
	3.31	Позиционное нападение (основы). Растягивание обороны соперника, создание свободных зон.	2	Т.,ПР.
	3.32	Позиционная оборона (основы). Компактность обороны, перекрытие зон, подстраховка.	2	Т.,ПР.
	3.33	Тестирование техники. Практика: Контрольные упражнения (жонглирование, ведение, точность передач/ударов).	2	Т.,ПР.
	3.34	Итоговый мини-турнир. Практика: Соревновательная игра, применение всех навыков семестра.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	68	
Семестр 4 .Чувство мяча				
2	4.1	Чувство поля и зоны. Разметка поля, игровые зоны, понятие "слепых зон", сканирование пространства.	2	Т.,ПР.
	4.2	Позиции игроков. Роли защитников, полузащитников, нападающих. Расстановка в формате 4х4/5х5.	2	Т.,ПР.
	4.3	Перемещения без мяча. Открытие под передачу, создание треугольников, углов для паса.	2	Т.,ПР.
	4.4	Понимание игры (Rondo). Упражнения на удержание мяча (4 против 2, 5 против 2).	2	Т.,ПР.
	4.5	Позиционное нападение Быстрый перевод мяча, использование флангов, глубина атаки.	2	Т.,ПР.
	4.6	Позиционная оборона. Компактность обороны, синхронное смещение, ловушки офсайда (теория).	2	Т.,ПР.
	4.7	Переходные фазы. Быстрый переход из обороны в атаку (контратака) и наоборот (контрпрессинг).	2	Т.,ПР.
	4.8	Игра 4х4 (Тактика). Применение изученных позиций и перемещений. Разбор полетов.	2	Т.,ПР.
	4.9	Игра 4х4 (Атака). Акцент на создание численного преимущества в зоне мяча.	2	Т.,ПР.
	4.10	Игра 4х4 (Оборона). Акцент на быстрый отбор, сужение пространства, подстраховка.	2	Т.,ПР.
	4.11	Тактика малых групп (в тройках). Взаимодействие в линиях, третий лишний, отыгрыши.	2	Т.,ПР.
	4.12	Игра 5х5 (Интенсивность).Игровые упражнения на скорость принятия решений в условиях дефицита времени.	2	Т.,ПР.
	4.13	Игра 5х5 (Свободная).: Свободная игра с минимальным вмешательством тренера, проверка понимания.	2	Т.,ПР.
	4.14	Судейство и правила. Соревновательная игра,	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		судейство самими студентами (разбор спорных моментов).		
	4.15	Итоговый турнир семестра. Мини-турнир 5x5, оценка тактического мышления и командного взаимодействия.	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	30	
Семестр 5. Ведение мяча				
3	5.1	Скоростное ведение. Ведение на максимальной скорости, контроль мяча на расстоянии, рывки.	2	Т.,ПР.
	5.2	Смена направления (обводка стоек). Ведение с обводкой, повороты корпусом, работа центром тяжести.	2	Т.,ПР.
	5.3	Игра 4x4.: Применение ведения для выхода из-под прессинга, игра в ограниченном пространстве.	2	Т.,ПР.
	5.4	Ведение подошвой (футзал-стиль). Перекаты, оттягивания мяча назад, базовый контроль.	2	Т.,ПР.
	5.5	Ведение подошвой (смена направления). Резкие остановки и развороты с помощью подошвы, защита мяча.	2	Т.,ПР.
	5.6	Игра 4x4. Акцент на использование подошвы для удержания мяча под давлением соперника.	2	Т.,ПР.
	5.7	Финт "Ножницы". Отработка движения на месте, затем в движении, обводка пассивного защитника.	2	Т.,ПР.
	5.8	Финт "Круйфа" и развороты. Резкая смена направления с уходом от соперника, защита спины.	2	Т.,ПР.
	5.9	Игра 4x4. Отработка изученных финтов в реальных игровых условиях (1v1).	2	Т.,ПР.
	5.10	Атакующий дриблинг 1v1. Чтение движений защитника, выбор момента для обводки, взрывная скорость.	2	Т.,ПР.
	5.11	Защитный дриблинг 1v1. Техника отбора, перехваты, навязывание борьбы, игра корпусом.	2	Т.,ПР.
	5.12	Игра 4x4. Индивидуальные дуэли на всех участках поля, поощрение обводки.	2	Т.,ПР.
	5.13	Ведение + удар (с ходу). Связка "обводка соперника (стойки) — удар по воротам" без остановки.	2	Т.,ПР.
	5.14	Ведение + удар (после финта). Удары сразу после выполнения обманного движения, баланс тела.	2	Т.,ПР.
	5.15	Игра 4x4. Отработка завершающей стадии атаки после индивидуального прохода.	2	Т.,ПР.
	5.16	Игра 4x4. Двусторонняя игра. Акцент на индивидуальное мастерство и креативность.	2	Т.,ПР.
	5.17	Тактическое ведение. Сдерживание темпа, ожидание партнера, вытягивание соперника из позиции.	2	Т.,ПР.
	5.18	Итоговый турнир семестра. Оценка прогресса в индивидуальном мастерстве и обводке.	2	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Удары по мячу. Техника элементов футбола.				

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
4	6.1	Удары с лета и полулета. Практика: Техника удара по летящему мячу, тайминг, работа опорной ноги.	4	Т.,ПР..
	6.2	Удары в одно касание. Практика: Быстрое завершение в штрафной, перенаправление мяча, игра на отскоках.	4	Т.,ПР.
	6.3	Игра 5х5 (Реализация). Практика: Игра с акцентом на создание и использование моментов для удара.	4	Т.,ПР.
	6.4	Навесы и прострелы. Практика: Техника подачи мяча с флангов, прицельные передачи в штрафную площадь.	4	Т.,ПР.
	6.5	Завершение после навесов. Практика: Открытие под передачу, выбор позиции, удары головой и с лета.	4	Т.,ПР.
	6.6	Игра 5х5 (Фланги). Практика: Отработка атак через фланговые зоны с последующими навесами.	4	Т.,ПР.
	6.7	Атакующие стандарты (штрафные). Практика: Прямые удары, розыгрыши "в касание", стенки на границе штрафной.	4	Т.,ПР.
	6.8	Защитные стандарты (штрафные). Практика: Построение "стенки", игра на подборе, быстрый ввод мяча.	4	Т.,ПР.
	6.9	Атакующие стандарты (угловые). Практика: Зональная и персональная опека, варианты подач (ближняя/дальняя).	4	Т.,ПР.
	6.10	Защитные стандарты (угловые). Практика: Позиционирование вратаря, действия защитников, контратака после отбора.	4	Т.,ПР.
	6.11	Игра 6х6 (Стандарты). Практика: Полноценная игра с принудительным выполнением стандартных положений.	4	Т.,ПР.
	6.12	Физическая выносливость. Практика: Круговая тренировка (ОФП/СФП) с элементами футбола, работа на пределе.	4	Т.,ПР.
	6.13	Игра 6х6 (На выносливость). Практика: Игра с высоким темпом, короткие смены или без смен, контроль техники на усталости.	4	Т.,ПР.
	6.14	Тактические этюды. Практика: Отработка ТТД в полноценной игре, моделирование игровых ситуаций (счет, время).	4	Т.,ПР.
	6.15	Итоговый турнир и закрытие курса. Практика: Большая двусторонняя игра, подведение итогов, оценка общего прогресса.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
--------------	----------------------	--------------------------------------	---------------------	-------------------------------

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Оздоровительная аэробика				
1	3.1	Меры предупреждения травм. Подбор правильной спортивной обуви и одежды для аэробики.	2	Т.,ПР.
	3.2	Анатомия безопасного движения. Основы биомеханики суставов, противопоказания при варикозе, плоскостопии, проблемах с коленями.	2	Т.,ПР.
	3.3	Разминка и заминка. Структура правильной разминки (суставная гимнастика, кардио-блок, динамический стрейчинг).	2	Т.,ПР.
	3.4	Профилактика травматизма. Упражнения для укрепления связочно-суставного аппарата голеностопа и колена.	2	Т.,ПР.
	3.5	Первая помощь. Действия при ушибах, растяжениях, головокружении во время занятия.	2	Т.,ПР.
	3.6	«Запрещенные» движения. Понятие о биомеханически опасных движениях (глубокие выпады, скручивания с нагрузкой, прыжки на прямых ногах).	2	Т.,ПР.
	3.7	Анализ опасных движений. Разбор типичных ошибок студентов и их коррекция.	2	Т.,ПР.
	3.8	Адаптация упражнений. Как заменить опасное движение на безопасный аналог (модификация).	2	Т.,ПР.
	3.9	Осанка и posture-контроль. Понятие нейтрального положения позвоночника, работа с осанкой в движении.	2	Т.,ПР.
	3.10	Самоконтроль техники выполнения через отражение.	2	Т.,ПР.
	3.11	Запрещенные движения при разных состояниях. Специфика при гипермобильности суставов, гиперлордозе, кифозе.	2	Т.,ПР.
	3.12	Итоги блока. Тестирование по теме запрещенных движений.	2	Т.,ПР.
	3.13	Терминология аэробики. Базовые шаги (march, step-touch, v-step, mambo).	2	Т.,ПР.
	3.14	Терминология (продолжение). Англоязычные названия и их русские аналоги, музыкальная структура (счёт на 8, на 32).	2	Т.,ПР.
	3.15	Техника базовых шагов. Амортизация, перенос веса тела, работа стопы.	2	Т.,ПР.
	3.16	Техника базовых шагов Отработка перед зеркалом с акцентом на положение таза и плеч.	2	Т.,ПР.
	3.17	Понятие низко- и высокоударной аэробики, показания и противопоказания.	2	Т.,ПР.
	3.18	Комбинации базовых шагов. Соединение 2-3 шагов в связку.	2	Т.,ПР.
	3.19	Комбинации с музыкой. Попадание в сильную долю, музыкальные фразы.	2	Т.,ПР.
	3.20	Синхронизация рук и ног. Координационные упражнения на развитие межполушарных связей.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	3.21	Модифицированные шаги. Step-knee, step-curl, grapevine с поворотами.	2	Т.,ПР.
	3.22	Комбинации модифицированных шагов. Соединение в танцевальные связки.	2	Т.,ПР.
	3.23	Работа в музыкальной фразе. Построение комбинации на 32 счёта.	2	Т.,ПР.
	3.24	Показ разученных комбинаций в малых группах.	2	Т.,ПР.
	3.25	Визуальные команды. Язык жестов инструктора, подготовка, переходы.	2	Т.,ПР.
	3.26	Словесные команды. Голосовые модуляции, темп речи, мотивирующие фразы.	2	Т.,ПР.
	3.27	Комбинации команд. Одновременное использование визуальных и словесных команд.	2	Т.,ПР.
	3.28	Работа инструктором. Студенты по очереди ведут разминку перед группой.	2	Т.,ПР.
	3.29	Построение класса. Расположение студентов, работа с пространством зала, безопасность.	2	Т.,ПР.
	3.30	Мотивация группы. Психология группового занятия, создание позитивной атмосферы.	2	Т.,ПР.
	3.31	Самоконтроль (объективные показатели). Измерение ЧСС, подсчёт пульса за 6, 10, 15 секунд.	2	Т.,ПР.
	3.32	Зоны интенсивности. Расчёт индивидуальных тренировочных зон.	2	Т.,ПР.
	3.33	Субъективные показатели. Шкала Борга (RPE), тест «разговорной нагрузки».	2	Т.,ПР.
	3.34	Дневник самоконтроля. Оформление индивидуального дневника занятий, ведение антропометрии.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	68	
Семестр 4 . Круговая тренировка силовой направленности. Кроссфит				
2	4.1	Кроссфит: задачи, средства, методы. История, философия, отличия от классического фитнеса.	2	Т.,ПР.
	4.2	Функциональное тестирование. Тесты для определения исходного уровня (приседания, отжимания, планка, берпи).	2	Т.,ПР.
	4.3	Кардио 4 упр., 3 круга. Техника выполнения берпи, прыжков на скакалке, выпадов в движении.	2	Т.,ПР.
	4.4	Кардио 4 упр., 3 круга (продолжение). Контроль ЧСС в зонах, работа в парах (страховка, поддержка).	2	Т.,ПР.
	4.5	Кардио 5 упр., 3 круга. Введение новых упражнений (скалолаз, jump squat).	2	Т.,ПР.
	4.6	Кардио 5 упр., 3 круга.ЕМОМ-формат (каждую минуту в начале минуты).	2	Т.,ПР.
	4.7	Кардио 6 упр., 3 круга. Спринты на месте, бёрпи с выпрыгиванием, запрыгивания на тумбу.	2	Т.,ПР.
	4.8	Кардио 6 упр., 3 круга АМРАР-формат (как можно больше раундов за время).	2	Т.,ПР.
	4.9	Силовые гимн. 4 упр., 3 круга. Отжимания,	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		приседания, планка, гиперэкстензия — техника.		
	4.10	Силовые гимн. 4 упр. Работа с собственным весом, прогрессия нагрузок.	2	Т.,ПР.
	4.11	Силовые гимн. 5 упр., 3 круга. Введение TRX-петель, работа с эспандерами.	2	Т.,ПР.
	4.12	Силовые гимн. 5 упр. Упражнения на/core (пресс, поясница, ягодичи).	2	Т.,ПР.
	4.13	Силовые гимн. 6 упр., 3 круга. Комплексные движения, работа с медболами, гирями (по возможности).	2	Т.,ПР.
	4.14	Силовые гимн. 6 упр. Формат «For Time» (на время) с фиксацией результата.	2	Т.,ПР.
	4.15	Смешанный тип. Итоги семестра. Комбинированная WOD-тренировка, повторное тестирование, анализ прогресса.	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	30	
Семестр 5. Степ-аэробика				
3	5.1	Терминология степ-аэробики. Basic step, V-step, over the top, knee lift.	2	Т.,ПР.
	5.2	Терминология (продолжение). Музыкальный размер, структура комбинации на степе, счёт.	2	Т.,ПР.
	5.3	Установка высоты платформы (3 уровня), проверка устойчивости, положение стопы.	2	Т.,ПР.
	5.4	Типичные ошибки (шарканье, удар пяткой, «заваливание» голеностопа).	2	Т.,ПР.
	5.5	Базовые шаги степ. Basic, step-knee, step-curl, grapevine на платформе.	2	Т.,ПР.
	5.6	Базовые шаги (продолжение). Переходы вокруг платформы, работа с поворотами.	2	Т.,ПР.
	5.7	Базовые шаги (продолжение). Комбинирование шагов в связки по 16 и 32 счёта.	2	Т.,ПР.
	5.8	Техника выполнения шагов.: Работа стопы (с носка, с пятки), амортизация коленей.	2	Т.,ПР.
	5.9	Техника (продолжение). Положение корпуса, работа рук в противоход ногам.	2	Т.,ПР.
	5.10	Методы конструирования программ. Метод «пирамиды», «блоков», добавление/вычитание движений.	2	Т.,ПР.
	5.11	Конструирование. Составление собственных комбинаций студентами в малых группах.	2	Т.,ПР.
	5.12	Танцевальные движения. Элементы хип-хоп аэробики на степе, латинские мотивы.	2	Т.,ПР.
	5.13	Танцевальные движения (продолжение). Фанк, джаз-модерн элементы, работа с музыкальными акцентами.	2	Т.,ПР.
	5.14	Танцевальные движения (продолжение). Итоговая хореографическая связка на степе.	2	Т.,ПР.
	5.15	Особенности техники движений. Сложные переходы, повороты на 180° и 360° на платформе.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	5.16	Техника (продолжение). Работа в парах, синхронное выполнение комбинаций.	2	Т.,ПР.
	5.17	Структура урока степ-аэробики. Разминка, кардио-блок, силовой блок на степе, заминка, стрейчинг.	2	Т.,ПР.
	5.18	Итоговое занятие. Показ студентами самостоятельно составленных связок, взаимное оценивание.	2	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Пилатес. Особенности занятий калланетикой				
4	6.1	Пилатес: особенности и принципы. История Джозефа Пилатеса, 6 ключевых принципов (центр, контроль, точность, дыхание, поток, концентрация).	4	Т.,ПР..
	6.2	Рациональное дыхание. Латеральное (рёберное) дыхание, координация дыхания с движением.	4	Т.,ПР.
	6.3	Релаксация. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, mindfulness-техники.	4	Т.,ПР.
	6.4	Базовый уровень Пилатес. The Hundred, Roll-Up, Single Leg Circle.	4	Т.,ПР.
	6.5	Базовый уровень (продолжение). Spine Stretch, Roll Over, упражнения на укрепление центра (core).	4	Т.,ПР.
	6.6	Пилатес с гантелями. Упражнения на мелкие мышцы плечевого пояса, работа с малым весом.	4	Т.,ПР.
	6.7	Пилатес с гимнастическими палками. Упражнения на осанку, мобильность плечевых суставов, растяжку задней поверхности бедра.	4	Т.,ПР.
	6.8	Пилатес с фитболом. Упражнения на нестабильной опоре для глубоких мышц-стабилизаторов.	4	Т.,ПР.
	6.9	Калланетика: особенности. Философия Каллан Пинкни, изометрический режим, микродвижения.	4	Т.,ПР.
	6.10	Статические позы. Элементы калланетики и йоги, время удержания, контроль дыхания.	4	Т.,ПР.
	6.11	Последовательность упражнений. Чередование нагрузки на разные мышечные группы, принцип «напряжение-растяжение».	4	Т.,ПР.
	6.12	Базовый уровень калланетики. Упражнения для бёдер, ягодиц, живота в изометрическом режиме.	4	Т.,ПР.
	6.13	Повышение гибкости. Стретчинг, PNF-растяжка, упражнения на мобильность позвоночника.	4	Т.,ПР.
	6.14	Профилактика болей в спине. Упражнения при остеохондрозе, укрепление мышечного корсета, «офисная гимнастика».	4	Т.,ПР.
	6.15	Статическая сила. Планки разных видов, стенка, итоговое тестирование, составление индивидуальной программы.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Баскетбол».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Техника передвижений в баскетболе				
1	3.1	Меры предупреждения травм Профилактика травм голеностопа и коленей. Специфика разминки в баскетболе.	2	Т.,ПР.
	3.2	Использование резинки-эспандера для активации ягодичных мышц перед бегом. ОФП.	2	Т.,ПР.
	3.3	Ходьба и бег с перекатом. Передвижения с изменением направления. Акцент на низкий центр тяжести, работа стоп.	2	Т.,ПР.
	3.4	Бег с постановкой на переднюю часть стопы. Спринтерские ускорения, работа стопой для быстрого старта, реакция на сигнал.	2	Т.,ПР.
	3.5	Защитная стойка (спина вперед). Ходьба и бег спиной вперед с изменением направления. Контроль корпуса.	2	Т.,ПР.
	3.6	Защитная стойка (продолжение). Упражнения на координацию: движение спиной вперед с поворотом головы (контроль мяча и игрока).	2	Т.,ПР.
	3.7	Защитный приставной шаг (slide). Техника скольжения, запрет на скрещивание ног, удержание низкой стойки.	2	Т.,ПР.
	3.8	Защитный приставной шаг Упражнения с лестницей (agility ladder) для улучшения работы ног и скорости перестроения.	2	Т.,ПР.
	3.9	Работа в парах в защите. Занятие пространства перед нападающим. Принцип «мяч-игрок-кольцо».	2	Т.,ПР.
	3.10	Работа в парах (продолжение). Имитация атакующих движений нападающим и реакция защитника (челнок).	2	Т.,ПР.
	3.11	Техника остановок. Остановка двумя шагами (1-2). Сохранение равновесия, выбор опорной ноги.	2	Т.,ПР.
	3.12	Остановка двумя шагами (продолжение). Остановка после получения паса в движении, защита мяча от выбивания.	2	Т.,ПР.
	3.13	Остановка прыжком. Техника приземления на две ноги, амортизация, подготовка к следующему действию.	2	Т.,ПР.
	3.14	Остановка прыжком (продолжение). Профилактика травм при приземлении (мягкое приземление, колени над стопами), ловля сложных мячей.	2	Т.,ПР.
	3.15	Сочетание остановок с приемами. Остановка + передача или бросок (в прыжке или с места).	2	Т.,ПР.
	3.16	Сочетание остановок с ведением. Остановка + защита мяча + начало ведения в другую сторону (смена направления).	2	Т.,ПР.
	3.17	Повороты .Повороты плечом вперед и назад. Освобождение от опеки, выбор опорной ноги.	2	Т.,ПР.
	3.18	Повороты (продолжение). Понятие «тройной угрозы»	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		(пас, бросок, ведение) после поворота.		
	3.19	Повороты с ведением. Акцент на профилактику пробежки (четкая фиксация опорной ноги), отрыв от защиты.	2	Т.,ПР.
	3.20	Повороты с ведением (продолжение). Упражнения на чувство мяча и защиту его корпусом при повороте (спина к кольцу).	2	Т.,ПР.
	3.21	Техника прыжков вверх и вперед. Биомеханика отталкивания, работа рук и ног, приземление.	2	Т.,ПР.
	3.22	Прыжки после отталкивания одной и двумя ногами. Прыжки в длину с места и с разбега (подготовительные упражнения).	2	Т.,ПР.
	3.23	Прыжки с приземлением. Приземление на одну и две ноги, группировка, перекат.	2	Т.,ПР.
	3.24	Прыжки с приземлением (продолжение). Имитация подбора щита с последующим приземлением и защитой мяча (разворот).	2	Т.,ПР.
	3.25	Одиночные и серийные прыжки. Многоскоки, прыжки через барьеры, выпрыгивания из низких стоек.	2	Т.,ПР.
	3.26	Одиночные и серийные прыжки (продолжение). Плиометрические упражнения для развития взрывной силы и прыгучести.	2	Т.,ПР.
	3.27	Итоговый блок семестра. Комплексное применение передвижений в игровых упражнениях 1х1 (атака и защита).	2	Т.,ПР.
	3.28	Итоговый блок семестра. Комплексное применение передвижений в игровых упражнениях 2х2, взаимодействие в парах.	2	Т.,ПР.
	3.29	Контрольные нормативы. Тестирование: челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Оценка скоростных качеств.	2	Т.,ПР.
	3.30	Контрольные нормативы. Практика: Тестирование: прыжок в длину с места. Оценка взрывной силы ног.	2	Т.,ПР.
	3.31	Игровая практика 3х3. Применение изученных передвижений, остановок и поворотов в игре на малом поле.	2	Т.,ПР.
	3.32	Игровая практика 3х3. Тактическое применение элементов, игра в ограниченных зонах.	2	Т.,ПР.
	3.33	Двусторонняя игра 4х4 / 5х5. Свободная игра с акцентом на правильную технику передвижений.	2	Т.,ПР.
	3.34	Итоговый мини-турнир семестра. Соревновательная игра, подведение итогов, оценка прогресса.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	68	
Семестр 4 . Техника передвижений в баскетболе				
2	4.1	Передача одной рукой от плеча. Техника с места. Акцент на работу кисти и локтя.	2	Т.,ПР.
	4.2	Передача одной рукой от плеча. В движении и в прыжке. Передача после ведения (pick-up).	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	4.3	Передача двумя руками от груди. Техника с места, в движении, в прыжке.	2	Т.,ПР.
	4.4	Передача двумя руками от груди (продолжение). Передачи в парах с сопротивлением пассивного защитника.	2	Т.,ПР.
	4.5	Передача двумя руками сверху. В движении и в прыжке (для высоких игроков и при выходе из-под прессинга).	2	Т.,ПР.
	4.6	Передача одной рукой снизу и бейсбольная. Длинная передача в быстрый прорыв (outlet pass).	2	Т.,ПР.
	4.7	Передачи с отскоком от пола. Расчет точки отскока (2/3 расстояния до партнера).	2	Т.,ПР.
	4.8	Передачи с отскоком (продолжение). Скрытые передачи с отскоком при плотной опеке.	2	Т.,ПР.
	4.9	Техника ловли мяча. Ловля высоко, низко, катящегося мяча. Ловля мяча в движении с выходом навстречу.	2	Т.,ПР.
	4.10	Техника бросков мяча. Постановка рук, работа ног, завершающее движение кисти (follow-through).	2	Т.,ПР.
	4.11	Броски в движении. Техника выполнения лей-апа (бросок в движении) правой и левой рукой.	2	Т.,ПР.
	4.12	Штрафной бросок. Психология и ритуал выполнения штрафного броска.	2	Т.,ПР.
	4.13	Техника ведения мяча (дриблинг). Низкое и высокое ведение, ведение без зрительного контроля.	2	Т.,ПР.
	4.14	Ведение с изменением направления. Кроссовер, ведение за спиной, между ног.	2	Т.,ПР.
	4.15	Итоговое занятие. Эстафеты с элементами ведения, передач и бросков. Контрольный норматив (штрафные броски).	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	30	
Семестр 5. Тактика игры в нападении				
3	5.1	Индивидуальные действия: выбор места. Атака корзины, V-образное открывание (V-cut).	2	Т.,ПР.
	5.2	Индивидуальные действия (продолжение). L-cut (отсечение защитника) для получения паса.	2	Т.,ПР.
	5.3	Индивидуальные действия: отвлечение защитников. Растягивание обороны, создание пространства (spacing).	2	Т.,ПР.
	5.4	Отвлечение защитников (продолжение). Ложные движения (fake) для вывода партнера на бросок.	2	Т.,ПР.
	5.5	Чтение игры. Умение считывать сигналы для перемещения в нужную позицию.	2	Т.,ПР.
	5.6	Чтение игры (продолжение). Принцип «заполнения углов» (fill the corners) при движении мяча.	2	Т.,ПР.
	5.7	Групповые действия: заслоны. Постановка заслона на усах (elbow) и в области штрафного броска.	2	Т.,ПР.
	5.8	Групповые действия: заслоны (продолжение). Заслон	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		на дуге (3-очковая линия). Техника «скрин-энд-ролл» (пик-н-ролл).		
	5.9	Групповые действия: заслоны без мяча. Заслон для освобождающегося игрока (down screen, flare screen).	2	Т.,ПР.
	5.10	Командные действия: быстрый прорыв. Стремительное нападение, первый пас из-под щита.	2	Т.,ПР.
	5.11	Быстрый прорыв вторым эшелonom. Заполнение боковых коридоров, принятие решений 3х2, 2х1.	2	Т.,ПР.
	5.12	Быстрый прорыв (продолжение). Завершение быстрого прорыва, если быстрой атаки не получилось (early offense).	2	Т.,ПР.
	5.13	Командные действия: прорыв по центру. Роль разыгрывающего в организации атаки по центру площадки.	2	Т.,ПР.
	5.14	Прорыв по центру (продолжение). Взаимодействие «разыгрывающий + центровый» в центре.	2	Т.,ПР.
	5.15	Игровые ситуации 3х3, 4х4. Отработка изученных тактических схем в условиях, приближенных к игре.	2	Т.,ПР.
	5.16	Игровые ситуации 5х5 (нападение). Разбор типичных ошибок при построении атаки.	2	Т.,ПР.
	5.17	Контрольное занятие.Выполнение тактических заданий на время и точность.	2	Т.,ПР.
	5.18	Итоговый турнир. Двусторонняя игра с акцентом на тактику нападения.	2	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Тактика игры в защите. Физическая подготовка				
4	6.1	Индивидуальные действия в защите. Защитная стойка, перемещения, принцип «мяч-игрок-кольцо».	4	Т.,ПР..
	6.2	Индивидуальные действия (продолжение). выбивания мяча, борьба за позицию без фола.	4	Т.,ПР.
	6.3	Групповые действия в защите. Подстраховка (help side), закрытие (closeout) под бросок.	4	Т.,ПР.
	6.4	Групповые действия (продолжение). Двойной подстраховка (double team) и быстрый возврат к своему игроку.	4	Т.,ПР.
	6.5	Командные действия: личная защита. Принципы защиты «человек в человек» на всей площадке.	4	Т.,ПР.
	6.6	Командные действия: личная защита (продолжение). Защита через заслон (fight over, go under, switch).	4	Т.,ПР.
	6.7	Зонная защита 3-2 и 2-3. Сильные и слабые стороны, зоны ответственности игроков.	4	Т.,ПР.
	6.8	Зонная защита 2-1-2 и 1-3-1. Противодействие зонной защите (игра через центр, флэш-каты).	4	Т.,ПР.
	6.9	Защита прессингом. Зонный и персональный прессинг на всей площадке. Риски и преимущества.	4	Т.,ПР.
	6.10	Борьба за подбор. Техника «box-out» (закрытие соперника корпусом) при штрафном и игровом броске.	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	6.11	Физподготовка: Аэробный фундамент. Интервальный бег, специфика энергообеспечения в баскетболе.	4	Т.,ПР.
	6.12	Физподготовка: Анаэробная и скоростная. Челночный бег, спринты с изменением направления, реакция на свисток.	4	Т.,ПР.
	6.13	Физподготовка: Мощность и прыгучесть. Плиометрика, запрыгивания на тумбу, упражнения на кор (стабильность).	4	Т.,ПР.
	6.14	Комплексная физподготовка. Круговая тренировка с баскетбольными элементами (дриблинг + берпи + бросок).	4	Т.,ПР.
	6.15	Итоговое занятие. Контрольная игра 5х5 с оценкой тактических действий в защите и физической готовности.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Плавание».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Основы техники спортивных способов плавания				
1	3.1	Вводный инструктаж .Свойства воды, гигиена бассейна. Психологическая подготовка, преодоление боязни воды.	2	Т.,ПР.
	3.2	Ознакомление с водой. Погружения, выдохи в воду, открывание глаз под водой. Упражнения на расслабление в воде.	2	Т.,ПР.
	3.3	Плавучесть. Упражнения «Поплавок», «Звездочка» на груди и на спине. Самостраховка при захлебывании.	2	Т.,ПР.
	3.4	Скольжение. Скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна и бортика.	2	Т.,ПР.
	3.5	Работа ног (кроль на груди). Имитация на суше. Движения ногами, держась за бортик, с доской.	2	Т.,ПР.
	3.6	Работа ног (кроль на спине). Имитация на суше. Движения ногами, держась за бортик, с доской.	2	Т.,ПР.
	3.7	Работа рук (кроль на груди). Имитация на суше. Гребок под водой без выноса рук, с колобашкой.	2	Т.,ПР.
	3.8	Работа рук (кроль на спине). Имитация на суше. Поочередные гребки, с колобашкой.	2	Т.,ПР.
	3.9	Согласование кроль на груди. Руки + ноги без дыхания. Контроль положения головы (взгляд на дно).	2	Т.,ПР.
	3.10	Согласование кроль на груди. Включение дыхания (поворот головы в сторону, выдох в воду).	2	Т.,ПР.
	3.11	Согласование кроль на спине. Руки + ноги. Контроль положения таза и живота (не проваливаться).	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	3.12	Облегченные способы плавания. Комбинированные упражнения (ноги кролем, руки брассом и наоборот).	2	Т.,ПР.
	3.13	Работа ног (брасс). Имитация на суше. Движения ногами у бортика и с доской (подтягивание, отталкивание, скольжение).	2	Т.,ПР.
	3.14	Работа рук (брасс). Имитация на суше. Согласование гребка с выдохом в воду.	2	Т.,ПР.
	3.15	Согласование брасс. Полная координация с акцентом на паузу скольжения и ритм «руки-ноги».	2	Т.,ПР.
	3.16	Работа ног (дельфин/баттерфляй). Волнообразные движения телом, удары ногами на груди и спине с доской.	2	Т.,ПР.
	3.17	Работа рук (дельфин). Подводная часть гребка, согласование с выдохом в воду, вынос рук над водой.	2	Т.,ПР.
	3.18	Согласование дельфин. 2 удара ногами на 1 гребок руками (сначала с задержкой дыхания, затем с дыханием).	2	Т.,ПР.
	3.19	Стартовые прыжки и входы в воду. Техника безопасного входа в воду («солдатик», группировка), стартовая стойка.	2	Т.,ПР.
	3.20	Игры и развлечения на воде. Подвижные игры для развития чувства воды, снятия мышечных зажимов и отдыха.	2	Т.,ПР.
	3.21	Совершенствование кроля на груди. Исправление типичных ошибок в работе ног и рук. Дистанция 25 м.	2	Т.,ПР.
	3.22	Совершенствование кроля на груди. Отработка непрерывного дыхания и координации. Увеличение дистанции до 50 м.	2	Т.,ПР.
	3.23	Совершенствование кроля на спине. Исправление ошибок, контроль положения тела (уши в воде). Дистанция 25 м.	2	Т.,ПР.
	3.24	Совершенствование брасса. Отработка узкого движения ног и выраженной паузы скольжения. Дистанция 25 м.	2	Т.,ПР.
	3.25	Совершенствование брасса. Согласование рук, ног и дыхания. Увеличение дистанции без остановки.	2	Т.,ПР.
	3.26	Совершенствование дельфина. Отработка ритмичности и волнообразных движений. Дистанция 12.5 - 25 м.	2	Т.,ПР.
	3.27	Комбинированное плавание. Чередование разных способов (например, 25 м кроль на груди, 25 м брасс).	2	Т.,ПР.
	3.28	Повороты у бортика. Простые (открытые) повороты в кроле на груди и на спине. Введение в кувырковый поворот.	2	Т.,ПР.
	3.29	Отработка стартов и поворотов. Стартовый прыжок, скольжение, переход в плавание, выполнение поворота, выход из воды.	2	Т.,ПР.
	3.30	Развитие специальной выносливости. Непрерывное	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		плавание 100-200 м в умеренном (аэробном) темпе.		
	3.31	Развитие скоростных качеств. Спринтерские отрезки 12.5 м и 25 м с максимальным усилием, отдых между повторениями.	2	Т.,ПР.
	3.32	Комплексная тренировка. Отработка всех элементов в условиях, приближенных к контрольным (старт-дистанция-поворот-финиш).	2	Т.,ПР.
	3.33	Подготовка к сдаче нормативов. Пробное проплытие дистанции 25 м и 50 м на время, коррекция последних недочетов.	2	Т.,ПР.
	3.34	Итоговое занятие. Сдача контрольного норматива (проплыть 25 м любым спортивным способом без остановки и с оценкой техники).	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	68	
Семестр 4 . Обучение технике плавания кролем на груди и на спине				
2	4.1	Кроль на груди: ноги и дыхание. Имитация на суше. Упражнение «Водолазы». Работа ног с доской, выдох в воду.	2	Т.,ПР.
	4.2	Кроль на груди: руки и дыхание. Плавание с доской: одна рука впереди, другая выполняет гребок, вдох в сторону гребущей руки.	2	Т.,ПР.
	4.3	Кроль на груди: двустороннее дыхание. Плавание с вдохом на 3-й гребок для симметричного развития и ориентации на дистанции.	2	Т.,ПР.
	4.4	Кроль на груди: полная координация. Плавание без доски, акцент на длинное скольжение и высокий локоть при проносе.	2	Т.,ПР.
	4.5	Кроль на спине: ноги и положение тела. Работа ног у бортика и с доской на животе. Контроль «streamline» (обтекаемое положение).	2	Т.,ПР.
	4.6	Кроль на спине: руки. Плавание с колобашкой между ног. Поочередная работа рук, контроль входа кисти в воду мизинцем.	2	Т.,ПР.
	4.7	Кроль на спине: полная координация. Согласование: 1 гребок руками на 3-6 ударов ногами. Непрерывность движения.	2	Т.,ПР.
	4.8	Поворот в кроле на спине (открытый). Касание стенки, группировка, поворот на 180°, толчок двумя ногами, скольжение на спине.	2	Т.,ПР.
	4.9	Поворот в кроле на спине (продолжение). Переворот на грудь в конце гребка для мощного толчка и последующий выход на спину.	2	Т.,ПР.
	4.10	Старт в кроле на спине. Исходное положение в воде, захват бортика, толчок, скольжение, первые движения.	2	Т.,ПР.
	4.11	Интервальная тренировка. Серия 4x25 м кролем на груди с отдыхом 30 сек. для развития специальной выносливости.	2	Т.,ПР.
	4.12	Интервальная тренировка. Серия 4x25 м кролем на	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		спине. Анализ и коррекция техники.		
	4.13	Комплексное плавание. Чередование кроля на груди и спине (по 25 м).	2	Т.,ПР.
	4.14	Работа над ошибками. Индивидуальная коррекция техники под видеоанализ или визуальный контроль преподавателя.	2	Т.,ПР.
	4.15	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (техника и проплывание 50 м кролем).	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	30	
Семестр 5. Обучение технике плавания брассом, баттерфляем				
3	5.1	Брасс: работа ног. Имитация на суше и у бортика. Плавание с доской, акцент на подтягивание пятки к ягодице и выворот стоп.	2	Т.,ПР.
	5.2	Брасс: работа рук и дыхание. Имитация на суше. Согласование гребка с мощным выдохом в воду при сведении рук.	2	Т.,ПР.
	5.3	Брасс: полная координация. Акцент на фазу скольжения. Плавание 8x25 м.	2	Т.,ПР.
	5.4	Брасс: поворот «маятник». Касание стенки двумя руками одновременно, подтягивание, группировка, толчок, скольжение под водой.	2	Т.,ПР.
	5.5	Брасс: старт и выход из воды. Стартовый прыжок, скольжение под водой, первый гребок ногами и руками под водой.	2	Т.,ПР.
	5.6	Баттерфляй: работа ног. Волнообразные движения всем телом. Удары ногами на груди и на спине (для лучшего чувства волны).	2	Т.,ПР.
	5.7	Баттерфляй: работа рук. Подводная часть гребка (замочная скважина), вынос рук вперед через стороны. Имитация на суше.	2	Т.,ПР.
	5.8	Баттерфляй: согласование с дыханием. Вдох вперед в конце гребка. 2 удара ногами на 1 гребок руками.	2	Т.,ПР.
	5.9	Баттерфляй: полная координация. Проплывание отрезков 12.5 – 25 м. Работа над ритмом, чтобы избежать "проваливания" таза.	2	Т.,ПР.
	5.10	Баттерфляй: старт и поворот. Касание стенки двумя руками, быстрый кувырок или группировка, мощный толчок.	2	Т.,ПР.
	5.11	Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину, ориентирование под водой, открывание глаз.	2	Т.,ПР.
	5.12	Прикладное плавание. Плавание на выживание (treading water): способы «велосипед», «ножницы», «собачка» без помощи рук.	2	Т.,ПР.
	5.13	Комплексное плавание. Чередование брасса и баттерфляя. Закрепление координации.	2	Т.,ПР.
	5.14	Дистанционное плавание. Развитие аэробной выносливости: непрерывное плавание 100-200 м любым способом.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	5.15	Совершенствование техники. Индивидуальная работа над ошибками в брассе и баттерфляе, интервальные серии.	2	Т.,ПР.
	5.16	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (техника брасса/баттерфляя, проплывание 25-50 м).	2	Т.,ПР.
	5.17	Брасс: работа ног. Имитация на суше и у бортика. Плавание с доской, акцент на подтягивание пятки к ягодице и выворот стоп.	2	Т.,ПР.
	5.18	Брасс: работа рук и дыхание. Имитация на суше. Согласование гребка с мощным выдохом в воду при сведении рук.	2	Т.,ПР.
		Итого за 5 семестр:	36	
Семестр 6. Совершенствование техники стартов, поворотов, прикладное плавание				
4	6.1	Стартовые прыжки. С тумбочки (кроль, брасс, баттерфляй). Вход в воду под острым углом, скольжение, выход на поверхность.	4	Т.,ПР..
	6.2	Старт на спине. Исходное положение, толчок, скольжение на спине, переход к плаванию. Исправлена ошибка исходного плана.	4	Т.,ПР.
	6.3	Повороты: открытый поворот. Для кроля на груди и спине. Касание рукой, подтягивание, разворот, толчок.	4	Т.,ПР.
	6.4	Повороты: «Маятник». Совершенствование техники для брасса и баттерфляя. Касание двумя руками, скорость разворота.	4	Т.,ПР.
	6.5	Повороты: закрытый поворот («сальто»). Кувырок вперед в кроле на груди, толчок со стенки, скольжение под водой.	4	Т.,ПР.
	6.6	Прикладное плавание: буксировка. Способы транспортировки пострадавшего (за голову, под мышки) на расстояние 10-15 м.	4	Т.,ПР.
	6.7	Прикладное плавание: в одежде. Демонстрация и практика плавания в футболке/шортах, избавление от тяжелой одежды в воде.	4	Т.,ПР.
	6.8	Игры и эстафеты на воде. Командные эстафеты с элементами стартов, поворотов и ныряния для развития скоростных качеств.	4	Т.,ПР.
	6.9	Аквааэробика и ОФП в воде. Комплекс упражнений на сопротивление воды для укрепления мышц кора и профилактики травм.	4	Т.,ПР.
	6.10	Совершенствование кроля. Дистанционное плавание, контроль темпа и двустороннего дыхания.	4	Т.,ПР.
	6.11	Совершенствование брасса. Акцент на длинное скольжение и мощный толчок после поворота.	4	Т.,ПР.
	6.12	Совершенствование баттерфляя. Работа над ритмом и экономичностью движений.	4	Т.,ПР.
	6.13	Комплексное тестирование (техника). Оценка правильности выполнения стартов, поворотов и	4	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
		способов плавания.		
	6.14	Комплексное тестирование (нормативы). Сдача зачетных нормативов (например, 50 или 100 м на время или без учета времени, но с правильной техникой).	4	Т.,ПР.
	6.15	Итоговое занятие. Подведение итогов курса, анализ прогресса студентов, рекомендации для самостоятельных занятий.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	58	
		Итого:	164	

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов предусматривает самостоятельный поиск научно-методической информации при подготовке к семинарским занятиям и выполнении практических заданий, а также определение способов решения различных задач личностного и профессионального саморазвития средствами физической культуры, приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности, формирование активного, сознательного отношения к ее организации в процессе самоподготовки.

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Всего часов	Вид контроля
1.	3.	Подбор и выполнение упражнений на развитие гибкости.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие выносливости.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие силы.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости.	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	4	Пр.
		Запрещенные субстанции и методы	4	Пр.
		Допинг и зависимое поведение	4	Пр.
ИТОГО часов в 3 семестре			36	
2.	4.	Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	4	Пр.
		Социальные аспекты проблемы допинга	4	Пр.
		Предотвращение допинга	4	Пр.
		Контроль знаний	4	Пр.
ИТОГО часов в 4 семестре			34	

3.	5.	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	6	Пр.
		Анализ динамики роста силы различных групп мышц .	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	6	Пр.
ИТОГО часов в 5 семестре			36	
4.	6.	Подбор и выполнение упражнений на развитие грудной клетки и увеличения ЖЕЛ.	4	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.	6	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки.	6	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Контроль за ЧСС и АД до и после бега и ходьбы.	6	Пр.
		Анализ влияния физических упражнений разной направленности и интенсивности на ЧСС и АД, ЦНС (сон, настроение, состояние тревожности и др.)	4	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	4	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц передней брюшной стенки	4	Пр.
ИТОГО часов в 6 семестре			58	
ИТОГО:			164	

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Пр – оценка освоения практических навыков (умений).

6. Обеспечение достижения запланированных результатов обучения.

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Практический, контрольный. Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов	УК-7, ОПК-2, ОПК-3	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1. Основная учебная литература:

1.Письменский, И.А. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Юрайт, 2023. – 450 с. – (Высш. образование). – Библиогр.: С. 448-450. – ISBN 978-5-534-14056-9 : 1858-70. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266> (дата обращения: 15.05.2026

3.Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие. / В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин /Санкт-Петербургское издательство: Лань, 2024.-116 с.

4.Прошляков, В.Д. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : моногр. / В. Д. Прошляков, А. С. Никитин ; Ряз. гос. мед. ун-т. – СПб. : Эко-Вектор, 2016. – 158 с. – Библиогр.: С. 147-158. – ISBN 978-5-906648-18-1 : 270-00. – Текст (визуальный) : непосредственный.

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2022. – 110 с. – (Высш. образование). – Библиогр.: С. 98. – ISBN 978-5-534-11767-7 : 507-12. – Текст (визуальный): непосредственный.

2.Прошляков В.Д. Самооценка физического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья первых курсов всех факультетов по дисциплине «Физическая культура и спорт» / В.Д. Прошляков, Т.И. Толстова, Г.В. Пономарева ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, – Рязань: 2022. – 20 с.

3.Прошляков Д.В. Адаптация сердечно-сосудистой системы к регулярным физическим нагрузкам:методические рекомендации для студентов / Д.В. Прошляков, Е.И. Фалеева, Н.Н.Трушина, Левина Е.А., Г.В. Пономарева ;ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2025. - 45 с.

4. Самостоятельная подготовка студентов вузов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / Г.В. Пономарева, Е.А. Левина; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТСиОП, 2025. – 96 с.

5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2022. – 110 с. – (Высш. образование). – Библиогр.: С. 98. – ISBN 978-5-534-11767-7 : 507-12. – Текст (визуальный) : непосредственный.

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, https://www.studentlibrary.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, https://urait.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, , https://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x	Доступ с ПК Центра развития образования
ЭБС «Лань» в ресурсе представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент, https://e.lanbook.com	Доступ неограничен (после авторизации)
«Большая медицинская библиотека» (БМБ) В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным тестам и медиаконтенту. Сервис «Электронные полки дисциплин» Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на «Электронных полках учебных дисциплин»- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - Книги, содержащие тесты. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе «Иностранной коллекции». https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/	Доступ неограничен (после авторизации)
Коллекция медицинских учебников на французском языке ElsevierMasson. Электронные книги для корпоративных, медицинских, академических и профессиональных библиотек по всему миру. https://123library.org/user/my-library/books	Доступ неограничен (после авторизации)

Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. https://rusneb.ru/	Открытый доступ
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, http://www.consultant.ru/	Доступ с ПК Центра развития образования
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, https://femb.ru/	Открытый доступ
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, http://www.medlinks.ru/	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, http://www.medline.ru/	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, http://crm.ics.org.ru/	Открытый доступ
Портал научных журналов на платформе ЭКО-ВЕКТОР – доступ к электронной базе данных российских научных рецензируемых журналов организован в многопользовательском режиме, без ограничения числа одновременных подключений к ресурсу и предоставляет возможность частичного копирования данных и распечатки https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784	Открытый доступ
БД EastView Электронная база данных периодических изданий «EastView» в рамках определенной коллекции. Полные тексты статей из журналов представлены в форматах html, pdf. https://eivis.ru/basic/details	Открытый доступ
Вестник современной клинической медицины Журнал «Вестник Современной Клинической Медицины», в котором содержатся статьи медицинской направленности: оригинальные исследования, обмен опытом, обзоры, организация здравоохранения. http://vskmjjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html	Открытый доступ

8 .Материально-техническая база

Для реализации рабочей программы дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом. Аудитории используются для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, рабочим местом преподавателя, учебной доской, учебно-наглядными пособиями (стендами, плакатами), а также мультимедийным (демонстрационным) оборудованием. В аудиториях используется компьютерная техника с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (при наличии).