

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.08.2026 14:15:00
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 (избираемые в обязательном порядке) дисциплины по физической культуре и спорту

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

по специальности 37.05.01 Клиническая психология
направленность (профиль): Клиническая психология

Квалификация выпускника

Клинический психолог

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 Клиническая психология
(протокол от 20.04.2026 N 8)

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.:

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Вариативной части Блока 1 ОПОП специалитета 37.05.01

Клиническая психология

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	140	32	38	36	34
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции					
Лабораторные работы (ЛР)					

Практические занятия (ПЗ)		32	38	36	34
Семинары (С)					
Самостоятельная работа (всего)	206	40	60	42	64
В том числе:	-	-	-	-	-
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям					
Самостоятельное изучение тем		40	60	42	64
Реферат					
...					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)					
Общая трудоемкость	час.	328	72	98	78
	з.е.				98

4. Содержание дисциплины

Содержание курса 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 и история футбола. ОФП, знакомство с мячом.	2	Т.,ПР.
	3.2	Основы разминки и чувство мяча. Теория: Физиология разминки.: Жонглирование, ведения по прямой без сопротивления.	2	Т.,ПР.
	3.3	Остановка мяча подошвой (без отскока). Постановка опорной ноги, амортизация при приеме катящегося мяча.	2	Т.,ПР.
	3.4	Остановка мяча подошвой (с отскока). Тайминг	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		приема отскакивающего мяча, гашение инерции.		
	3.5	Игра 2х2. Применение чувства мяча и остановки в упрощенных игровых условиях.	2	Т.,ПР.
	3.6	Постановка ног перед ударом/пасом. Подводящие упражнения, фиксация голеностопа, постановка опорной ноги.	2	Т.,ПР.
	3.7	Удар/пас по мячу (с места и с отскока). Удары внутренней стороной стопы, техника безопасности.	2	Т.,ПР.
	3.8	Игра 2х2. Отработка ударов по воротам и передач после приема мяча.	2	Т.,ПР.
	3.9	Ведение мяча: основы. Ведение внутренней и внешней стороной подъема, контроль при каждом шаге.	2	Т.,ПР.
	3.10	Разновидности ведения и смена направления. Практика: Ведение «змейкой», повороты с мячом.	2	Т.,ПР.
	3.11	Игра 3х3. Применение ведения в условиях ограниченного пространства.	2	Т.,ПР.
	3.12	Разновидности ударов по мячу. Удары внутренней стороной (точность), подъемом (сила).	2	Т.,ПР.
	3.13	Специальные удары и финты. Удары носком, внешней стороной, пяткой, обманные движения корпусом.	2	Т.,ПР.
	3.14	Комбинации действий. Прием мяча — ведение — удар по воротам (эстафеты).	2	Т.,ПР.
	3.15	Игра 3х3. Мини-турнир, применение всех изученных технических элементов.	2	Т.,ПР.
	3.16	Итоговое занятие семестра. Контрольное тестирование базовых навыков (ведение, удары) и игра 3х3.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	32	
Семестр 4 .Чувство мяча				
2	4.1	Чувство поля и позиции игроков. Разметка поля, игровые зоны, роли игроков, сканирование пространства.	2	Т.,ПР.
	4.2	Точность короткого паса. Передачи внутренней стороной стопы на месте и в движении (в парах, тройках).	2	Т.,ПР.
	4.3	Прием мяча под давлением. Экранирование мяча корпусом (shielding), первый касание в сторону от соперника.	2	Т.,ПР.
	4.4	Игра 3х3. Акцент на короткие передачи и открытие под пас.	2	Т.,ПР.
	4.5	Длинный пас и навесы. Удары подъемом по мячу, летящему и катящемуся, на точность.	2	Т.,ПР.
	4.6	Введение в игру 4х4. Понятия «ширина» и «глубина» атаки, растягивание обороны.	2	Т.,ПР.
	4.7	Индивидуальные действия в атаке (1х1). Терпение, выбор момента для обводки, использование финтов.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	4.8	Игра 4х4.Создание численного преимущества в зоне мяча.	2	Т.,ПР.
	4.9	Переходные фазы: Атака в Оборону. Мгновенный прессинг после потери мяча (counter-pressing).	2	Т.,ПР.
	4.10	Переходные фазы: Оборона в Атаку. Быстрый первый пас или рывок в свободную зону после отбора.	2	Т.,ПР.
	4.11	Игра 4х4. Акцент на скорость перехода из обороны в атаку.	2	Т.,ПР.
	4.12	Стандартные положения. Вбрасывания, свободные удары в малых группах, розыгрыш угловых.	2	Т.,ПР.
	4.13	Основы вратарской игры для полевых игроков. Добавлено: Игра ногами, базовые приемы ловли и отбивания мяча.	2	Т.,ПР.
	4.14	Координация и ловкость с мячом. Добавлено: Работа с координационной лестницей, ведение с изменением ритма.	2	Т.,ПР.
	4.15	Игра 4х4. Свободная игра с применением изученного материала.	2	Т.,ПР.
	4.16	Игра 5х5. Усложнение условий, введение понятия «третий лишний» при атаке.	2	Т.,ПР.
	4.17	Игра 5х5. Турнирные игры, судейство самими студентами (закрепление правил).	2	Т.,ПР.
	4.18	Физическая подготовка. Добавлено: Специальная выносливость: челночный бег с мячом, рывки с изменением направления.	2	Т.,ПР.
	4.19	Итоговое занятие семестра. Контрольная игра 5х5, оценка тактической грамотности.	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	38	
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 4х4.: 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 4х4. 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.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	5.9	Игра 4х4. Отработка изученных финтов в реальных игровых условиях (1в1).	2	Т.,ПР.
	5.10	Атакующий дриблинг 1в1. Чтение движений защитника, выбор момента для обводки, взрывная скорость.	2	Т.,ПР.
	5.11	Защитный дриблинг 1в1. Техника отбора, перехваты, навязывание борьбы, игра корпусом.	2	Т.,ПР.
	5.12	Игра 4х4. 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 4х4. Отработка завершающей стадии атаки после индивидуального прохода.	2	Т.,ПР.
	5.16	Игра 4х4. 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.				
4	6.1	Разновидности ударов. Повторение и шлифовка ударов носком, пяткой, внешней стороной стопы.	1	Т.,ПР..
	6.2	Удары по летящему мячу.: Тайминг, выбор точки удара, техника безопасности. Игра 4х4.	1	Т.,ПР.
	6.3	Удар с подъема (сила). Биомеханика удара, постановка тела, перенос веса, удары с места и разбега.	1	Т.,ПР.
	6.4	Удар внутренней стороной (точность). «Расстрел» углов ворот, удары в одно касание. Игра 4х4.	1	Т.,ПР.
	6.5	Удар внешней стороной стопы. Закручивание мяча, нестандартные траектории. Игра 4х4.	1	Т.,ПР.
	6.6	Игра в голову. Техника удара и приема мяча головой (в нападении и обороне).	1	Т.,ПР.
	6.7	Игра 5х5. Применение разнообразных ударов и игры головой в условиях игры.	1	Т.,ПР.
	6.8	Физподготовка: Выносливость. Аэробная работа: фартлек с мячом, кросс с ускорениями.	1	Т.,ПР.
	6.9	Физподготовка: Скорость и реакция. Стартовые рывки по сигналу, реакция на отскок мяча. Игра 5х5.	1	Т.,ПР.
	6.10	Физподготовка: Координация. Удары после барьеров, кувырков, ведение с препятствиями. Игра 5х5.	1	Т.,ПР.
	6.11	Физподготовка: Скоростно-силовые. Плиометрика: запрыгивания на тумбу, многоскоки для улучшения прыгучести.	1	Т.,ПР.
	6.12	Профилактика травм. Упражнения на укрепление	1	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		связок голеностопа и колена, работа с резинками.		
	6.13	Технические характеристики игрока. Тестирование сильной/слабой ноги, индивидуальные задания. Футбол 6х6.	1	Т.,ПР.
	6.14	Техника работы с мячом. Жонглирование, чеканка, прием сложных мячей на месте и в движении.	1	Т.,ПР.
	6.15	ТТД в нападении (6х6). Переводы мяча с фланга на фланг, вскрытие насыщенной обороны.	1	Т.,ПР.
	6.16	ТТД в обороне (6х6). Персональная и зонная опека, перехваты, организация «офсайдной ловушки».	1	Т.,ПР.
	6.17	Игра 6х6. Отработка технико-тактических действий в полноценной игре.	1	Т.,ПР.
	6.18	Стандартные положения (продвинутое). Розыгрыш угловых и штрафных с заранее заготовленными схемами.	1	Т.,ПР.
	6.19	Игра 6х6.: Акцент на реализацию стандартных положений.	1	Т.,ПР.
	6.20	Совершенствование ведения.: Ведение по прямой с преодолением активного сопротивления защитника.	1	Т.,ПР.
	6.21	Игра 4х4.: Применение всех видов ведения в условиях жесткого дефицита времени и пространства.	1	Т.,ПР.
	6.22	Основы судейства. Изучение жестов арбитров, правила «вне игры», преимущество, фолы.	1	Т.,ПР.
	6.23	Судейская практика. Студенты судят двусторонние игры 6х6, применяя полученные знания.	1	Т.,ПР.
	6.24	Психология футбола. Коммуникация на поле, лидерство, управление эмоциями после ошибок.	1	Т.,ПР.
	6.25	Игра 6х6. Акцент на взаимопомощь и голосовую поддержку партнеров.	2	Т.,ПР.
	6.26	Ситуационные задачи. Игра в условиях «отыгрываемся за 5 минут» или «удерживаем счет».	2	Т.,ПР.
	6.27	Итоговое тестирование. Комплексный зачет (ведение на время, точность ударов, челночный бег).	2	Т.,ПР.
	6.28	Финальный турнир (групповой этап). Игра 6х6 по правилам с участием студенческих судей.	2	Т.,ПР.
	6.29	Финальный турнир (плей-офф) и итоги. Финальные матчи, награждение, подведение итогов курса.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	34	
		Итого:	140	

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

№ 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	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		спортивной обуви и одежды для аэробики.		
	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	Работа с зеркалом. 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 ТБ и 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 (продолжение). Отработка перед зеркалом с акцентом на положение таза и плеч.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	32	
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.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
	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 AMRAP-формат (как можно больше раундов за время).	2	Т.,ПР.
	4.9	Силовые гимн. 4 упр., 3 круга. Отжимания, приседания, планка, гиперэкстензия — техника.	2	Т.,ПР.
	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, ягодицы).	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.
	4.16	Кардио 6 упр., 3 круга. Спринты на месте, бёрпи с выпрыгиванием, запрыгивания на тумбу.	2	Т.,ПР.
	4.17	Кардио 6 упр., 3 круга AMRAP-формат (как можно больше раундов за время).	2	Т.,ПР.
	4.18	Смешанный тип. Итоги семестра. Комбинированная WOD-тренировка.	2	Т.,ПР.
	4.19	Итоговое занятие семестра. Сдача контрольных нормативов	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	38	
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.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	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.
	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. Самоконтроль.				
4	6.1	Пилатес: особенности и принципы. История Джозефа Пилатеса, 6 ключевых принципов (центр, контроль, точность, дыхание, поток, концентрация).	1	Т.,ПР..
	6.2	Рациональное дыхание. Латеральное (рёберное) дыхание, координация дыхания с движением.	1	Т.,ПР.
	6.3	Релаксация. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, mindfulness-техники.	1	Т.,ПР.
	6.4	Базовый уровень Пилатес. The Hundred, Roll-Up, Single Leg Circle.	1	Т.,ПР.
	6.5	Базовый уровень (продолжение). Spine Stretch, Roll Over, упражнения на укрепление центра (core).	1	Т.,ПР.
	6.6	Пилатес с гантелями. Упражнения на мелкие мышцы плечевого пояса, работа с малым весом.	1	Т.,ПР.
	6.7	Пилатес с гимнастическими палками. Упражнения на осанку, мобильность плечевых суставов, растяжку задней поверхности бедра.	1	Т.,ПР.
	6.8	Пилатес с фитболом. Упражнения на нестабильной опоре для глубоких мышц-стабилизаторов.	1	Т.,ПР.
	6.9	Калланетика: особенности. Философия Каллан Пинкни, изометрический режим, микродвижения.	1	Т.,ПР.
	6.10	Статические позы. Элементы калланетики и йоги,	1	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		время удержания, контроль дыхания.		
	6.11	Последовательность упражнений. Чередование нагрузки на разные мышечные группы, принцип «напряжение-растяжение».	1	Т.,ПР.
	6.12	Базовый уровень калланетики. Упражнения для бёдер, ягодиц, живота в изометрическом режиме.	1	Т.,ПР.
	6.13	Повышение гибкости. Стретчинг, PNF-растяжка, упражнения на мобильность позвоночника.	1	Т.,ПР.
	6.14	Профилактика болей в спине. Упражнения при остеохондрозе, укрепление мышечного корсета, «офисная гимнастика».	1	Т.,ПР.
	6.15	Статическая сила. Планки разных видов, стенка, итоговое тестирование, составление индивидуальной программы.	1	Т.,ПР.
	6.16	Step-аэробика. Добавлено: Техника работы на степ-платформе, базовые шаги (basic, turn, knee-lift, curl), безопасность.	1	Т.,ПР.
	6.17	Комбинации степ-аэробики. Добавлено: Построение связок на платформе, смена высоты, работа в парах.	1	Т.,ПР.
	6.18	Dance-аэробика. Добавлено: Латинские и восточные мотивы, базовые танцевальные элементы, работа с ритмом.	1	Т.,ПР.
	6.19	Силовая аэробика (pump, resistance). Добавлено: Использование мини-эспандеров, гантелей лёгкого веса, техника безопасности.	1	Т.,ПР.
	6.20	Интервальная аэробика. Добавлено: Чередование кардио- и силовых блоков, протоколы Tabata, HIIT-элементы.	1	Т.,ПР.
	6.21	Mind-body направления. Добавлено: Основы йоги, пилатеса, стрейчинга в групповом формате, дыхание.	1	Т.,ПР.
	6.22	Аэробика для детей и подростков. Добавлено: Возрастные особенности, игровые элементы, дозирование нагрузки.	1	Т.,ПР.
	6.23	Итоги блока. Добавлено: Показ фрагментов занятий по выбранному направлению в малых группах.	1	Т.,ПР.
	6.24	Самоконтроль (объективные показатели). Добавлено: Измерение ЧСС, подсчёт пульса за 6, 10, 15 секунд.	2	Т.,ПР.
	6.25	Зоны интенсивности. Добавлено: Расчёт индивидуальных тренировочных зон (50-60%, 60-70%, 70-80% от max ЧСС).	2	Т.,ПР.
	6.26	Субъективные показатели. Добавлено: Шкала Борга (RPE), тест «разговорной нагрузки».	2	Т.,ПР.
	6.27	Дневник самоконтроля. Добавлено: Оформление индивидуального дневника занятий, ведение антропометрии.	2	Т.,ПР.
	6.28	Итоги семестра. Сдача контрольных нормативов.	2	Т.,ПР.
	6.29	Оценка физической подготовленности	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	34	

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		Итого:	140	

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 и базовая биомеханика				
1	3.1	Меры предупреждения травм Профилактика травм голеностопа и коленей (ПКС). Специфика динамической разминки в баскетболе.	2	Т.,ПР.
	3.2	Активация и беговая подготовка. Использование фитнес-резинки для активации ягодичных мышц перед бегом. Ходьба и бег с перекатом, низкий центр тяжести.	2	Т.,ПР.
	3.3	Спринтерская механика. Бег с постановкой на переднюю часть стопы. Работа стопой для взрывного первого шага и стартового ускорения.	2	Т.,ПР.
	3.4	Защитная стойка и перемещения. Ходьба и бег спиной вперед, контроль корпуса. Упражнения на координацию с поворотом головы, не теряя мяч из виду.	2	Т.,ПР.
	3.5	Защитный приставной шаг (slide). Техника скольжения, запрет на скрещивание ног. Упражнения с координационной лестницей (agility ladder).	2	Т.,ПР.
	3.6	Индивидуальная защита (1х1). Занятие пространства перед нападающим. Принцип «мяч-игрок-кольцо». Имитация атакующих движений и реакция защитника.	2	Т.,ПР.
	3.7	Техника остановок. Остановка двумя шагами (1-2). Сохранение равновесия. Остановка после получения паса в движении на высокой скорости.	2	Т.,ПР.
	3.8	Остановка прыжком. Техника приземления на две ноги, амортизация. Профилактика травм при приземлении (мягкое приземление, колени строго над стопами).	2	Т.,ПР.
	3.9	Сочетание остановок с техникой. Остановка + передача или бросок. Остановка + защита мяча корпусом + начало ведения в другую сторону.	2	Т.,ПР.
	3.10	Повороты (пивоты). Повороты плечом вперед и назад. Освобождение от опеки. Формирование стойки «тройной угрозы» (пас, бросок, ведение) после поворота.	2	Т.,ПР.
	3.11	Повороты с ведением. Акцент на профилактику нарушения правила «пробежка» (четкая фиксация опорной ноги). Защита мяча при повороте.	2	Т.,ПР.
	3.12	Техника прыжков. Биомеханика отталкивания вверх	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		и вперед. Прыжки после отталкивания одной и двумя ногами.		
	3.13	Техника приземления в прыжке. Приземление на одну и две ноги, группировка. Имитация подбора шита с последующим приземлением и защитой мяча локтями.	2	Т.,ПР.
	3.14	Серийные прыжки и плиометрика. Многоскоки, прыжки через барьеры.: Развитие взрывной силы ног для улучшения вертикального прыжка.	2	Т.,ПР.
	3.15	Игровое применение передвижений. Комплексное применение изученного в упражнениях 1х1, 2х2, 3х3.	2	Т.,ПР.
	3.16	Итоговое занятие семестра. Сдача контрольных нормативов: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, оценка техники защитной стойки.	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	32	
Семестр 4 . Техника владения мячом				
2	4.1	Основы дриблинга. Чувство мяча, ведение на месте (высокое, низкое), ведение без зрительного контроля.	2	Т.,ПР.
	4.2	Ведение в движении. Прямое ведение с изменением темпа (рывок-остановка). Контроль мяча при каждом шаге.	2	Т.,ПР.
	4.3	Ведение с изменением направления. Кроссовер, ведение между ног, за спиной. Защита мяча корпусом при смене направления.	2	Т.,ПР.
	4.4	Техника передач (основы). Передача двумя руками от груди и с отскоком от пола. Биомеханика кисти и локтя.	2	Т.,ПР.
	4.5	Передачи одной рукой. Передача от плеча, бейсбольная передача (для быстрого прорыва).	2	Т.,ПР.
	4.6	Передачи в движении. Передача на ход партнеру, опережение защитника. Передача после ведения (pick-up).	2	Т.,ПР.
	4.7	Техника ловли мяча. Ловля высоко, низко, катящегося мяча. Выход навстречу мячу, амортизация при приеме сильного паса.	2	Т.,ПР.
	4.8	Основы броска Баланс, взгляд, локоть, кисть (follow-through). Бросок одной рукой от плеча с места.	2	Т.,ПР.
	4.9	Бросок в движении (лей-ап). Техника выполнения броска правой и левой рукой после двух шагов. Упражнение «Микан».	2	Т.,ПР.
	4.10	Бросок в прыжке. Согласование вылета и броска. Техника безопасного приземления после броска в прыжке.	2	Т.,ПР.
	4.11	Штрафной бросок. Психология, ритуал выполнения, контроль дыхания и ритма.	2	Т.,ПР.
	4.12	Комбинации техники. Прием мяча → поворот → бросок или передача.	2	Т.,ПР.
	4.13	Комбинации техники. Ведение → остановка →	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		бросок или передача.		
	4.14	Основы быстрого прорыва. Первый пас из-под щита, заполнение боковых коридоров, реализация ситуаций 2х1, 3х2.	2	Т.,ПР.
	4.15	Игровое применение (3х3, 4х4). Акцент на качество передач и завершение атаки броском.	2	Т.,ПР.
	4.16	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости (челночный бег с мячом, "лесенка").	2	Т.,ПР.
	4.17	Работа над ошибками. Индивидуальная коррекция техники броска и ведения под контролем преподавателя.	2	Т.,ПР.
	4.18	Контрольное тестирование (техника). Дриблинг "змейкой" на время, точность передач в движущуюся цель.	2	Т.,ПР.
	4.19	Итоговое занятие семестра. Сдача норматива: серия из 10 штрафных бросков, бросок в движении (оценка техники).	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	38	
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 на дуге (3-очковая линия). Техника «скрин-энд-ролл» (пик-н-ролл).	2	Т.,ПР.
	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	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		разыгрывающего в организации атаки по центру площадки.		
	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 защиты, спецподготовка и соревновательная деятельность				
4	6.1	Индивидуальная защита. Защитная стойка, перемещения, принцип «мяч-игрок-кольцо». Техника выбивания мяча без фола.	1	Т.,ПР..
	6.2	Индивидуальная защита (продолжение). Закрытие под бросок (closeout) короткими шагами, контроль атакующего.	1	Т.,ПР.
	6.3	Групповая защита. Подстраховка (help side), «закрытие» (closeout) и быстрый возврат к своему игроку.	1	Т.,ПР.
	6.4	Защита против заслона. Действия при пик-н-ролле: «пройти под заслоном» (go under), «перепрыгнуть» (switch), «задержать» (hedge).	1	Т.,ПР.
	6.5	Персональная защита (командная). Принципы защиты «человек в человек» на всей площадке и в половине.	1	Т.,ПР.
	6.6	Зонная защита 2-3. Расстановка, зоны ответственности, сильные и слабые стороны, перемещения при пасае.	1	Т.,ПР.
	6.7	Зонная защита 3-2 и 1-3-1. Особенности расстановки, давление на периметре, защита подбора.	1	Т.,ПР.
	6.8	Тактика нападения против зоны. Игра через центр (high post), флэш-каты, перегрузка слабой стороны.	1	Т.,ПР.
	6.9	Прессинг. Персональный прессинг на всей площадке. Риски, преимущества, правила подстраховки.	1	Т.,ПР.
	6.10	Зонный прессинг. Схемы 2-2-1 или 1-2-1-1. Организация ловушек (traps) в углах и вдоль боковой линии.	1	Т.,ПР.
	6.11	Борьба за подбор (защита). Командный box-out, блокирование соперника, надежное завладение мячом и первый пас.	1	Т.,ПР.
	6.12	Физподготовка: Аэробная выносливость. Специфическая работа: фартлек с мячом, кросс с ускорениями.	1	Т.,ПР.
	6.13	Физподготовка: Скорость и реакция. рывки по	1	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		зрительному/звуковому сигналу, реакция на отскок мяча.		
	6.14	Физподготовка: Координация. Упражнения на нестабильной опоре, ведение с препятствиями, работа с лестницей.	1	Т.,ПР.
	6.15	Физподготовка: Скоростно-силовые. Плиометрика: запрыгивания на тумбу, многоскоки для улучшения прыгучести.	1	Т.,ПР.
	6.16	Профилактика травм. Комплекс упражнений на укрепление связок голеностопа и колена с фитнес-резинками.	1	Т.,ПР.
	6.17	Продвинутый дриблинг. Hesitation (замедление), in-and-out, создание пространства для броска.	1	Т.,ПР.
	6.18	Завершение атак. Добавлено: Броски в контакте, флоатеры, euro-step, использование щита при добивании.	1	Т.,ПР.
	6.19	Психология и коммуникация. Голосовое общение на площадке, лидерство, управление эмоциями после ошибок.	1	Т.,ПР.
	6.20	Основы судейства. Изучение жестов арбитров, правила «3 секунд», «пробежка», фолы, преимущество.	1	Т.,ПР.
	6.21	Судейская практика. Студенты самостоятельно судят учебные игры 3x3 и 4x4, применяя полученные знания.	1	Т.,ПР.
	6.22	Игровая практика (4x4). Акцент на качество командной защиты и подстраховки.	1	Т.,ПР.
	6.23	Игровая практика (5x5). Отработка выхода из-под прессинга и атаки зонной защиты.	1	Т.,ПР.
	6.24	Ситуационный баскетбол. Тактика игры «отыгрываем 5 очков за 2 минуты» (фолы, быстрые броски).	1	Т.,ПР.
	6.25	Ситуационный баскетбол. Тактика удержания преимущества (контроль времени, надежная защита подбора).	2	Т.,ПР.
	6.26	Предтурнирная подготовка. Разбор тактических схем, распределение ролей, составление разминки.	2	Т.,ПР.
	6.27	Итоговый турнир: Групповой этап. Игра 5x5 по официальным правилам с судейством студентов.	2	Т.,ПР.
	6.28	Итоговый турнир: Плей-офф. Полуфиналы и финал. Оценка командного взаимодействия.	2	Т.,ПР.
	6.29	Итоговое занятие семестра. Комплексное тестирование (челночный бег, прыжок вверх), подведение итогов курса.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	34	
		Итого:	140	

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Плавание».

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 3. Начальное обучение и базовая техника				
1	3.1	Вводный инструктаж и ТБ. 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 рук (кроль на груди). Имитация на суше. Гребок под водой без выноса рук, с колобашкой.	2	Т.,ПР.
	3.7	Согласование кроль на груди. Руки + ноги без дыхания. Контроль положения головы (взгляд строго на дно).	2	Т.,ПР.
	3.8	Дыхание в кроле. Включение бокового дыхания (поворот головы в сторону гребка).	2	Т.,ПР.
	3.9	Работа ног (кроль на спине). Имитация на суше. Движения ногами, держась за бортик, с доской на животе.	2	Т.,ПР.
	3.10	Работа рук и согласование (кроль на спине). Поочередные гребки, контроль положения таза и живота (не проваливать таз).	2	Т.,ПР.
	3.11	Работа ног (брасс). Имитация на суше. Движения ногами у бортика и с доской (акцент на выворот стоп).	2	Т.,ПР.
	3.12	Работа рук и дыхание (брасс). Имитация на суше. Согласование гребка с мощным выдохом в воду.	2	Т.,ПР.
	3.13	Согласование брасс. Полная координация с акцентом на паузу скольжения.	2	Т.,ПР.
	3.14	Работа ног (дельфин/баттерфляй). Волнообразные движения всем телом, удары ногами на груди и на спине.	2	Т.,ПР.
	3.15	Спады и прыжки в воду. Техника безопасного входа в воду, группировка, контроль глубины.	2	Т.,ПР.
	3.16	Итоговое занятие. Сдача контрольного норматива (проплыть 25 м любым способом без остановки и грубых ошибок).	2	Т.,ПР.
		Итого за 3 семестр:	32	
Семестр 4 . Совершенствование кроля на груди и на спине				
2	4.1	Биомеханика кроля на груди. Понятие «обтекаемого положения» Работа ног с акцентом на работу от	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		бедра, а не от колена.		
	4.2	Техника гребка в кроле. Фаза захвата воды, высокий локоть, пронос руки над водой. Упражнения с лопатками (по возможности).	2	Т.,ПР.
	4.3	Двустороннее дыхание. Плавание с вдохом на 3-й гребок для симметричного развития и ориентации на дистанции.	2	Т.,ПР.
	4.4	Интервальная тренировка (кроль). Серия 4x25 м с отдыхом 30 сек. Контроль ЧСС для развития специальной выносливости.	2	Т.,ПР.
	4.5	Положение тела в кроле на спине. Контроль положения головы (вода у мочек ушей), живот поднят, взгляд вверх.	2	Т.,ПР.
	4.6	Техника гребка на спине. Вход кисти в воду мизинцем, глубокий гребок, выход большим пальцем. Работа с колобашкой.	2	Т.,ПР.
	4.7	Согласование кроль на спине. Непрерывность движения, 1 гребок руками на 3-6 ударов ногами.	2	Т.,ПР.
	4.8	Старт в кроле на спине. Исходное положение в воде, захват бортика, толчок двумя ногами, скольжение на спине.	2	Т.,ПР.
	4.9	Открытый поворот в кроле на спине. Касание стенки, группировка, поворот на 180°, толчок, скольжение.	2	Т.,ПР.
	4.10	Поворот в кроле на спине (продвинутый). Переворот на грудь в конце гребка для мощного толчка и последующий выход на спину.	2	Т.,ПР.
	4.11	Комплексное плавание. Чередование кроля на груди и кроля на спине (по 25 м) для развития координации.	2	Т.,ПР.
	4.12	Прикладное плавание: выживание. Неподвижное висение в воде (treading water) способами «ножницы», «велосипед» без помощи рук.	2	Т.,ПР.
	4.13	Аквааэробика и ОФП в воде. Упражнения на сопротивление воды для укрепления мышц кора и профилактики травм плеча.	2	Т.,ПР.
	4.14	Работа над ошибками. Индивидуальная коррекция техники под визуальный контроль преподавателя или видеоанализ.	2	Т.,ПР.
	4.15	Дистанционное плавание. Непрерывное плавание 100-200 м в аэробном режиме любым изученным способом.	2	Т.,ПР.
	4.16	Эстафеты и игры. Командные эстафеты 4x25 м кролем для развития соревновательного духа и скорости.	2	Т.,ПР.
	4.17	Подготовка к нормативам. Отработка стартов, поворотов и финишных касаний в условиях, приближенных к соревнованиям.	2	Т.,ПР.
	4.18	Контрольное тестирование (техника). Оценка правильности выполнения кроля на груди и спине, стартов и поворотов.	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	4.19	Итоговое занятие семестра. Сдача контрольного норматива: проплыть 50 м кролем на груди или на спине на время (или без учета времени с идеальной техникой).	2	Т.,ПР.
		Итого за 4 семестр:	38	
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 8х25 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. Прохождение 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. Нырание 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.
	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, прохождение 25-50 м).	2	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
	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 стартов, поворотов, прикладное плавание и соревнования				
4	6.1	Продвинутые старты. Техника стартового прыжка с тумбочки («grab start» и «track start»), вход под острым углом, скольжение.	1	Т.,ПР..
	6.2	Подводная часть (дельфин-кик). Совершенствование волнообразных движений под водой после старта и поворота (до 15 м).	1	Т.,ПР.
	6.3	Закрытый поворот («сальто») в кроле. Кувырок вперед, группировка, постановка стоп на стенку, мощный толчок, скольжение.	1	Т.,ПР.
	6.4	Закрытый поворот в кроле (продолжение). Выход из поворота с первыми гребками руками под водой до всплытия.	1	Т.,ПР.
	6.5	Совершенствование поворота «маятник». Скорость подворота ног, минимизация времени касания стенки в брассе и баттерфляе.	1	Т.,ПР.
	6.6	Поворот в кроле на спине (закрытый). на спину, касание стенки ногами, толчок, вращение на грудь в скольжении.	1	Т.,ПР.
	6.7	Прикладное плавание: буксировка. Способы транспортировки условного пострадавшего (под мышки, за голову) на расстояние 10-15 м.	1	Т.,ПР.
	6.8	Прикладное плавание: в одежде. Демонстрация и практика плавания в футболке/шортах, техника избавления от тяжелой одежды в воде.	1	Т.,ПР.
	6.9	Самоспасение на глубине. Техника «медузы», судороги в воде (методы самопомощи при сведении икроножной мышцы).	1	Т.,ПР.
	6.10	Физподготовка: Аэробная выносливость. Дистанционное плавание 400-800 м в равномерном темпе. Контроль пульса.	1	Т.,ПР.
	6.11	Физподготовка: Анаэробная выносливость. Интервальные серии (например, 8х50 м с коротким отдыхом) для развития скоростной выносливости.	1	Т.,ПР.
	6.12	Физподготовка: Скорость. Спринтерские отрезки 15-25 м с максимальным усилием и полным восстановлением.	1	Т.,ПР.
	6.13	Физподготовка: Сила и мощность. Плавание с сопротивлением (резинки, парашюты), упражнения на суше (плиометрика для пловцов).	1	Т.,ПР.
	6.14	Техника кроля на груди (шлифовка). Работа над	1	Т.,ПР.

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
		длиной гребка (DPS) и каденсом. Видеоанализ (при возможности).		
	6.15	Техника кроля на спине (шлифовка). Стабильность корпуса, работа рук без рывков, контроль ритма.	1	Т.,ПР.
	6.16	Техника брасса (шлифовка). Синхронизация, мощный толчок ногами, обтекаемое положение при скольжении.	1	Т.,ПР.
	6.17	Техника баттерфляя (шлифовка). Работа над ритмом, чтобы избежать «проваливания» таза и излишней нагрузки на поясницу.	1	Т.,ПР.
	6.18	Комплексное плавание (Четырехборье). Проплыwanie дистанций 100 или 200 м комплексным плаванием с правильными поворотами.	1	Т.,ПР.
	6.19	Основы судейства. Изучение правил соревнований, жестов арбитров, технические нарушения (фальстарт, неправильный поворот).	1	Т.,ПР.
	6.20	Судейская практика. Студенты самостоятельно судят учебные заплывы, фиксируя нарушения и определяя порядок финиша.	1	Т.,ПР.
	6.21	Тактика плавания на дистанции. Распределение сил, прохождение поворотов, финишный рывок (спурт).	1	Т.,ПР.
	6.22	Игры и эстафеты на воде. Командные эстафеты комплексным плаванием, игры с мячом в воде для развития ловкости.	1	Т.,ПР.
	6.23	Предсоревновательная разминка. Составление и выполнение индивидуального комплекса разминки в воде перед заплывом.	1	Т.,ПР.
	6.24	Контрольное тестирование (техника). Комплексная оценка техники всех 4 способов, стартов и поворотов.	1	Т.,ПР.
	6.25	Контрольное тестирование (скорость). Сдача норматива: 50 м кролем на груди на время (согласно таблицам ГТО или вузовским нормативам).	2	Т.,ПР.
	6.26	Контрольное тестирование (выносливость). Сдача норматива: непрерывное плавание 100 м или 200 м любым способом.	2	Т.,ПР.
	6.27	Учебные соревнования (Групповой этап). Организация и проведение заплывов между студентами с участием студенческих судей.	2	Т.,ПР.
	6.28	Учебные соревнования (Финалы). Финальные заплывы, награждение, анализ результатов.	2	Т.,ПР.
	6.29	Итоговое занятие. Подведение итогов курса, анализ индивидуального прогресса, рекомендации для самостоятельных занятий.	2	Т.,ПР.
		Итого за 6 семестр:	34	
		Итого:	140	

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.
		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 рук и плечевого пояса.	6	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	6	Пр.
		Допинг как глобальная проблема современного спорта.	4	Пр.
		Запрещенные вещества и методы	4	Пр.
ИТОГО часов в 3 семестре			56	
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.	11	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном вдохе.	11	Пр.
		Тренировки в задержке дыхания на максимальном выдохе.	11	Пр.
		Подбор и выполнение упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Контроль за ЧСС и АД до и после бега и ходьбы.	11	Пр.
		Анализ влияния физических упражнений разной направленности и интенсивности на ЧСС и АД, ЦНС (сон, настроение, состояние тревожности и др.)	11	Пр.
		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.	9	Пр.
ИТОГО часов в 6 семестре			64	
ИТОГО:			206	

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	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. 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.

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 электронных образовательных ресурсов

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)

<u>«Большая медицинская библиотека» (БМБ)</u> 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 <u>«Электронных полках учебных дисциплин»</u>- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - <u>Книги, содержащие тесты</u>. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <u>«Иностранной коллекции»</u>. 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	Открытый доступ

частичного копирования данных и распечатки https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784	
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).