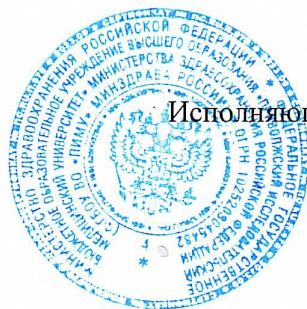


Владимирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

Владимирского филиала

Ю.В. Арсенина

«29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название дисциплины: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Специальность: **31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

(код, наименование)

Квалификация: **ВРАЧ — ЛЕЧЕБНИК**

Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: **328 А.Ч.**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 988 от «12» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМО


(ПОДПИСЬ)

И.Ю. Калашникова

«29» августа 2024 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» специализация футбол является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование компетенции УК-7.

Задачи дисциплины:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям, физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (УК-7):

Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать: ценности физической культуры и спорта; значение физической

культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к факторы,

Уметь: широко использовать теоретико- методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни широко использовать теоретико-

методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;

формировать мотивационно- ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание

, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть: Системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

• методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к элективным дисциплинам ООП ВО, изучается на 1,2,3 курсах. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения. Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

	нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Количество часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа с преподавателем (всего)	328
В том числе:	
Лекции	
Практические / семинарские занятия	328
Методико-практические занятия	
Консультации	
Самостоятельная работа (всего)	
Вид промежуточной аттестации(зачет, экзамен)	зачет

3.1.Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Количе ство часов	Семестры					
Всего по дисциплине	32 8		I	II	V		I
		6	6	2	2	6	6
В том числе:							
1. ОФП	36	4	4	8	8	6	6
2. Волейбол	36	4	4	8	8	6	6
3. Баскетбол	36	4	4	8	8	6	6
4. Мини -футбол	36	4	4	8	8	6	6
5. Силовая подготовка	36	4	4	8	8	6	6
6. Пилатес	36	4	4	8	8	6	6
7. Фитнес -аэробика	36	4	4	8	8	6	6
8. Единоборства	36	4	4	8	8	6	6
9. Чирлидинг	40	4	4	8	8	8	8

4.2.1.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.2.1.1.1 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Тема	Количество часов на			
		лекции	практические занятия / семинары	лабораторные занятия	самостоятельную работу
.	ОФП		36		
.	Волейбол		36		
.	Баскетбол		36		
.	Футбол		36		
.	Силовая подготовка		36		
.	Пилатес		36		
.	Фитнес-аэробика		36		
.	Чирлидинг		40		
.	Единоборства		36		
.	Промежуточная аттестация		зачет		

4.2.1.1.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

4.2.1.1.2.1 ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие

физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

4.2.1.1.2 Волейбол

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейбол людей

различных возрастов и профессий.

Занятия волейболом – весьма, эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Также способствуют формированию таких необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движения, ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность.

Учебно–тренировочный занятия в учебном отделении по волейболупредставляют собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, психологической и профессионально–прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами волейбола.

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства.

Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног.

Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на

гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, приемы передача сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники перемещения, передачи и приема мяча в сочетании.

Прием мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники нападающего удара. подача, прием подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП. Прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приемов игры и тактических действий. ОФП.

Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара.

Командные тактические действия: групповые и командные действия в нападении, взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах, взаимодействия игроков при первой передаче, командные тактические действия в нападении.

4.2.1.3 Баскетбол

Баскетбол – это групповая игра, которой можно наслаждаться, при этом совершенствуя свое индивидуальное мастерство.

Учебно-тренировочные занятия в учебном отделении по баскетболу представляют собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь

теоретической, физической, технической, психологической и профессионально—прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами баскетбола. Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты. ОФП.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра. ОФП.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра. ОФП.

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направленность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относятся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите. Индивидуальные — это действия отдельного игрока в тактическом задании.

Групповые — двух — трех игроков в рамках определенной комбинации.

Командные — действия всей команды в рамках системы игры,

определяют расположение и перемещение всех игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом, выбор места, уход от противника и входсвободное место для получения мяча, целесообразность применения изученных технических приемов, групповые тактические действия (взаимодействия двух игроков-отдай и выйди-заслоны игроку с мячом и без мяча, взаимодействия трех игроков – «тройка»). Командные тактические действия. Основы стремительного нападения, основы позиционного нападения (через «центрального» серией заслонов), варианты нападения против зонной защиты.

Тактика защиты. Индивидуальные тактические действия защитника против игрока без мяча и с мячом, выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Групповые и командные тактические действия. Ознакомление с различными системами защиты (личная и зонная система защиты, особенности организации защиты против «быстрого прорыва» и нападения через «центрального», система зонной защиты 2-1-2). Прессинг (зонный и личный), противодействие быстрому прорыву, групповой отбор мяча (в зоне противника), быстрый прорыв (длинный пас через среднего игрока, через крайних игроков). Двусторонняя игра.

Таким образом, знания основных тактических вариантов защиты и нападения, умения владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска позволят вам самостоятельно совершенствоваться в баскетбольной технике, научат понимать игру.

4.2.1.4 Мини-футбол.

Из большинства средств физического воспитания футболу, принадлежит, несомненно, ведущее место. Популярность, доступность, высокая физическая и эмоциональная напряженность, большие требования к морально-волевым качествам делают футбол зрелищным видом спорта. Футбол широко используется в физическом воспитании студентов. Быстрая

смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. Футбол также развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива.

Использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и создает установку на здоровый стиль жизни.

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития баскетбола, правила игры и методика судейства.

Общая физическая подготовка футболиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие физических способностей, (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости).

Средствами общей физической подготовки футболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра. ОФП.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

4.2.1.5 Силовая подготовка

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 часов. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

Подготовительная.

1. Основная.

2. Заключительная.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижения занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки троеборцев включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Теоретическая подготовка. Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи

универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии. Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Пауэрлифтинг возник из подготовительных упражнений в тяжелой атлетике.

Пауэрлифтинг сравнительно молодой, но уже довольно популярный вид тяжелой атлетики, и берет начало своего развития в США, впервые соревнования мирового уровня по пауэрлифтингу прошли в 1971 году. В России Пауэрлифтинг появился в середине 80-х годов прошедшего столетия, а официальные соревнования состоялись в 1988 году. Пауэрлифтинг в переводе с английского (сила, поднимать) силовой подъем, или подъем тяжестей.

Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий — это подростковый период. Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимального веса снаряда в каждом из этих упражнений. После этого 3 лучших результата в жиме, тяге и приседаниях суммируются и становятся суммой, которая и является показателем физической силы и выносливости атлета. При проведении соревнований определяются группы спортсменов одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений, если спортсмены одной категории показывают одинаковые результаты, то предпочтение отдается спортсмену с меньшей

массой тела. Для определения наилучших показателей у атлетов разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Основой интенсивного роста физической силы спортсменов занимающихся пауэрлифтингом, является сложная система тренировок. Программа тренировок в пауэрлифтинге, включает в себе поочередный и поэтапный тренинг мышц различного вида. Так во время занятий необходимо равномерно развивать как быстрые мышечные волокна, так и медленные мышечные волокна, именно равномерная тренировка мышц обоих видов и дает максимальное развитие физической силы и выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Программы тренировок разрабатываются индивидуально для каждого спортсмена, в зависимости от его физических показателей на начальной стадии занятий пауэрлифтингом, и затем корректируются в зависимости от изменений результатов физических показателей атлета. Для достижения максимального результата в пауэрлифтинге необходимо не только тренироваться, но и сбалансировано питаться и отдыхать. Важно понимать, что непременным условием программы тренировок в пауэрлифтинге, является соблюдение установленного программой распорядка дня и рациона питания. Во время тяжелых физических нагрузок, организму необходим отдых, восстановление поврежденных мышц, и компенсация потерянных белков и микроэлементов. Именно правильно продуманное сочетание комплекса физических упражнений для различных групп мышц, рациона питания с высоким содержанием различных белков и аминокислот, и полноценный отдых организма, в гармоничном соединении, позволяют тяжелоатлетам добиваться высокого роста силовых показателей во время занятий пауэрлифтингом.

Темы: Основы спортивной физиологии. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы. Воздействие, оказываемое атлетической тренировкой на организм учащихся. Техника безопасности. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями, упражнения разминки, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге. Судейская практика.

Правила соревнований. Врачебный контроль. Основы теории и методики спортивной тренировки. Изучение методики развития силы. Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.

Общая физическая подготовка

Тяжелатолеа осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе. На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с максимальным отягощением и используются для изучения техники выполнения. Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответственно двигательные навыки. Обогащается двигательный и силовой опыт. Координационный базис путем освоения еще более сложных двигательных действий. Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией общей физической подготовки учащихся на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей учащихся, их физической подготовленности, состава мышц, типа нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех недель. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

- В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

- После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

Специальная физическая подготовка

Включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:

- ознакомление.

- разучивание.

- совершенствование.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Приседания

1. Учащийся должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.

2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно

размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала. Сигнал

должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды:

«Приседайте!»

3. Получив сигнал, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.

4. Учащийся должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда учащийся неподвижен, подается сигнал: «Поставить штангу на место».

5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Учащийся после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

6. Учащийся не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.

7. Во время учебных занятий на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

Жим лежа

1. Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте.

2. Учащийся должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.

3. Если костюм учащегося и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.

4. Для достижения твердого положения ног, учащийся может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плосколежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см х 45 см. На помосте должны

присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Учащийся может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.

5. Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).

6. После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.

7. Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.

8. После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

Тяга

1. Штанга должна лежать горизонтально у ног учащегося, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.

2. Учащийся должен стоять лицом в зал.

3. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад.

4. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды; «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.

5. Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

4.2.1.6 Пилатес

Модуль 1

Введение в дисциплину. Основные понятия системы Пилатес и её создатель. Техника выполнения упражнений пилатес.

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия системы пилатес и её создатель. Философия и основные принципы системы Дж.Пилатеса. Основные понятия и

определения системы упражнений по методике Пилатес. Цель и задачи Пилатеса. Показания и противопоказания к занятию. Пилатес рекомендуется: спортсменам, перенёсшим травмы, танцорам, актёрам, музыкантам (людям искусства для которых важна правильная осанка), людям страдающим хроническими болями в спине, лицам пожилого возраста, страдающих лишним весом.

Тема 2

Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Пилатеса. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок.

Тема 3

Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Особенности техники выполнения упражнений. Формат урока. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес.

Модуль 2

Методика проведения занятий по Пилатесу. Особенности техники выполнения упражнений. Программы занятий для разного уровня подготовленности

Тема 1

Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Проведение комплекса упражнений первого уровня сложности. Изучение комплекса упражнений 1 уровня (программа для начинающих). Последовательность упражнений

программы для начинающих. Программа уделяет особое внимание наддвиганием и укреплению мышц «центра силы». Задача курса состоит в увеличении скорости движений в уже привычных и известных Вам упражнениях (изученных ранее). Программу рекомендовано выполнять в течении 4-6 недель при регулярности тренировок 2-3 раза в неделю.

Тема 2

Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Проведение комплекса упражнений второго уровня сложности. Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности (программа среднего уровня Последовательность упражнений программы среднего уровня сложности. В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Также рекомендуется не пренебрегать ранее изученными упражнениями, а новые более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки. Выполняйте каждое движение точно, не забывая о правильном дыхании.

Тема 3

Техника выполнения упражнений по системе Пилатес. Проведение комплекса упражнений третьего уровня сложности. Изучение комплекса упражнений 3 уровня (программа для подготовленных). Последовательность упражнений программы подготовленных. Программа включает освоенные ранее упражнения и новые, более сложные. Все они разработаны как комплекс согласованных плавных и последовательных движений. Обратите на переходы от одного движения к другому. Никакие движения не должны вызывать боли и дискомфорта. При разучивании полной программы добавляйте по одному новому упражнению в каждую тренировку.

Тема 4

Проведение занятий по системе Пилатес. Техника выполнения упражнений. Упражнения с оборудованием. Использование оборудования в тренировке по системе Пилатес преследует такие цели как: облегчение или усложнение

удержания равновесия; облегчение или усложнение контроля над мышцами и концентрации внимания; изолирование мышечной группы при движениях повышенной сложности; акцентирование на работе проблемных зон тела; помощь в создании визуальных образов; обучение правильному дыханию исключение перегрузки суставно-связочного аппарата и мышц, особенно на начальном этапе и в программах реабилитации. Упражнения с изотоническим кольцом улучшают мышечный тонус, выносливость, координацию и баланс, позволяют более целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц, особенно на проблемные зоны (внутреннюю и внешнюю поверхности бедер, заднюю поверхность плеча, мышц груди и ягодичные мышцы). Пилатес на мяче (фитболе). Главное преимущество такой тренировки – снятие нагрузки с поясницы и суставов. Использование мяча помогает задействовать в работе максимальное количество мышечных групп. Поскольку мяч не устойчив, при выполнении упражнений на нём активизируются мышцы «центра силы», повышается концентрация внимания и улучшается баланс.

Тема 5

Проведение занятий системе Пилатес. Техника выполнения упражнений Пилатес для беременных. Метод Пилатес помогает женщинам гораздо легче переносить беременность и роды. Оказывает положительное влияние на развитие плода, помогает быстрее восстановиться после родов. Система упражнений Пилатес поможет сохранить правильную осанку, научит правильному дыханию и расслаблению.

4.2.1.7 Фитнес-аэробика

Основы оздоровительной тренировки в различных видах деятельности

Тема: История развития аэробики и ее задачи. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики.

Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей).

Тема: Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.

Методика проведение аэробных направлений фитнеса

Тема : Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Интенсивность занятий. Самоконтроль на занятиях. Характеристика видов аэробики.

Методика проведения направлений фитнеса MindBody

Тема: Профилактика травматизма. Противопоказанные упражнения. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела. Роль питания в решении тренировочных задач. Особенности занятий аэробикой с разными группами населения.

Темы практических занятий

1. Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки. Разминка в аэробике. Совершенствование базовых шагов и связок. Комплекс упражнений по базовой аэробике. Основная часть урока аэробики.
2. Комплекс упражнений танцевальной аэробики. Заключительная часть комплекса упражнений аэробики. Сдача контрольного комплекса упражнений по танцевальной аэробике.
3. Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений. Выполнение упражнений степаэробики. Комплекс упражнений по шейпингу. Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений. Йога, комплекс упражнений. Пилатес, комплекс упражнений

Темы практических занятий

4.2.1.8 Чирлидинг

Примеры тем лекций:

История возникновения фитбол- гимнастики. Отличительные свойства фитболов. Техника безопасности на занятиях с использованием фитболов. Особенности занятий фитбол-аэробикой. Медико-биологические средства восстановления. Основные исходные положения на мяче. Основные упражнения, применяемые в фитбол-аэробике. Факторы, влияющие на развитие силы, координации,

выносливости, гибкости. Оздоровительные программы на занятиях с фитболом. Фитбол-аэробика польза и благоприятное влияние на организм человека. Особенности построения фитбол-тренировки. Применение фитбол – аэробики в адаптивной физической культуре. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на повышение уровня физической подготовленности.

Практические занятия

Бег. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальная подборка фитболов. Упражнения для пальцев и кисти. Упражнение на равновесие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Техника выполнения упражнений на мяче. Основные исходные положения на мяче. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Поддержание баланса на фитболе. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и в плечевых суставах. СФП. Гимнастические упражнения с мячом. Базовые шаги аэробики. Упражнения для подвижности в суставах и на расслабление мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения. Растяжка с использованием фитболов. Упражнения для стопы и голени. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. СФП. Пример построения силового трекинга. Силовые упражнения для мышц бедра. Упражнения для расслабления мышц ног. Силовые упражнения с фитболом. Выпады с фитболом. Упражнения для мышц тазового дна. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения для расслабления мышц ног и свода стопы. Особенности аэробной тренировки с фитболом. Упражнения для мышц передней поверхности туловища (силовые). Отработка координации на фитболе. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Динамические упражнения на фитболах. Упражнения для мышц задней поверхности туловища. Упражнения с фитболом для реабилитации. Упражнения для мышц шеи (силовые). Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Упражнения в парах.

Упражнения на фитболах для мышц боковой поверхности туловища.

4.2.1.8. Единоборства Теоретическая подготовка

Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо.

История развития айкидо в России. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Учащиеся осваивают основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Этапы подготовки:

1. Стойки, смена стоек.
2. Самостраховки
3. Атакующие действия
4. Техники контроля (осаэ-вадза)

1. Стойки, смена стоек (2ч).

Основные позиции

Хидари ханми – левосторонняя стойка Миги

ханми – правосторонняя стойка Сизэнтай –

средняя позиция

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях Кидза –

активная позиция «сидя на коленях».

Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза.

ПСНК – активная позиция «сидя на одном колене», правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Иrimi-тэнкан» – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко» – перемещение на коленях.

2. Укэми-вадза (техника самостраховки) (8 ч):

Включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении различных приёмов айкидо.

Маэ-укэми - самостраховка при падении вперёд

Укэми - самостраховка при падении назад

3. Атеми-вадза (атакующие действия) (6 ч)

Включают в себя приёмы атаки принятые в айкидо:

Сёмэнучи - удар сверху

Тцки - удар костяшками пальцев от живота

Различные виды захватов:

Кататадори - разноимённый захват

Косадори - одноимённый захват

Рётедори - захват двумя руками за запястья рук партнёра

а также отвлекающие технические действия – атэми-вадза.

4. Осаэ-вадза (техники контроля) (10 ч):

Включают в себя приёмы айкидо, в заключительной фазе которых применяются различные формы обездвижения (контроля) с помощью воздействия на суставы руки корпус партнера.

Иккё - удержание кисти и локтя

Никкё - скручивание кисти и удержание локтя

Требования к зачету

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

1. Стабильностью технических действий в стандартных условиях,
2. Устойчивостью результата в меняющихся условиях
Сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке
3. Автоматизм выполнения движения.

4. Содержание занятий по физической культуре со студентами специального отделения

Практический материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов

(лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорнодвигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов: - сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь; - дыхания: болезни верхнихдыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких; - пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; - печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит; - поджелудочной железы: панкреатит; - почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь; - кровообращения: лейкозы, анемии; - эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических

занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Содержание занятий по физической культуре со студентами специального отделения включает в себя:

- оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Формы занятий физической культурой со студентами специального отделения. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одно из средств физической культуры, используемое студентами в самостоятельных занятиях. Она развивает силу, гибкость, координацию движений, улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъём эмоций, особенно если упражнения выполняются под музыку. УГГ лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

Подвижные и спортивные игры являются хорошим средством физического развития, нормализации психо-эмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в урок физической культуры, можно значительно повысить нагрузки за счёт эмоционального фактора, а если их проводить на свежем воздухе, то эффективность возрастает ещё и за счёт закаливающего фактора. Ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если её регулярно совершать по пересечённой местности (вдоль берега реки, в лесу и пр.), то имеет место тренирующий эффект и профилактика (превентивный эффект) заболеваний. Положительные эмоции при этом благоприятно влияют на центральную нервную систему больного. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать надо через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной (до появления испарины на лбу), но не утомительной.

Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днём или вечером, а во время занятия – в основной и заключительной части урока.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае, если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю (по 35-45 мин) и при самостоятельных ежедневных занятиях (УТГ, прогулки, дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, катание на коньках и др.). Процентное соотношение ходьбы и бега в первые две-три недели занятий – 3:1. Постепенно, по мере адаптации к физическим нагрузкам время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включаются ходьба и дыхательные упражнения. И только затем постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд/мин. Сочетание ходьбы и бега даёт тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями лёгких, эндокринной системы.

Плавание – отличное тренирующее и закаливающее средство. Если плавание сочетать с прогулками (воздушные, солнечные ванны), играми, то оздоравливающий эффект ещё более возрастает. Плавание усиливает

деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах заболеваний позвоночника ведет к уменьшению (исчезновению) болей и улучшению подвижности в суставах. Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, лёгких, ЛОР-органов, особенно в осенне-зимний период из-за опасности переохлаждения и обострения заболеваний или возникновения простуды.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

5.1 Содержание занятий по физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по очной форме, могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в залах для специальных медицинских групп или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесбережения;
- занятия по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом, врачом профилактория университета или преподавателем специальной медицинской группы.

Для полноценного занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья университет гарантирует создание специально оборудованных помещений, установку тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров. Все спортивное оборудование должно отвечать

требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Основная литература.

1	Ильинич В.И.	Физическая культура студента: Учебник	М.: Гардарики, 2005.
2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебник.	М.: Альфа-М, 2003.
3	Суворов Ю.А., Платонова В.А.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие	СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006
4	Коваль В.И., Родионова Т.А.	Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений.	Изд. Academia, 2010
5	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ.	Academia, 2010
6	Горшков А.Г., Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов.	Гардарики, 2007
7	Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В.	Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие.	СПб: СПбГУ ИТМО, 2008
8	Кузнецов В.С., Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ	Academia, 2010.
9.	Барчуков И.С.	Физическая культура: методики практического обучения: Учебник	М.: КНОРУС, 2017. – 304 с.

6.2. Дополнительная литература.

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989.
3. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры.- М.: 2015.
4. Физическая культура студента. Учебник. / Под ред. В.И. Ильинича.- М.:Гардарики, 2012..

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20	
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3	
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по силовой подготовке

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Жим штанги лежа на спине (свой вес – муж., $\frac{1}{2}$ своего веса – жен.)	5	4	3	2	1	10	5	3	2	
2. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	
4. Приседания со штангой на плечах (свой вес – муж., $\frac{1}{2}$ - жен.)	10	5	3	2	1	12	6	3	2	
5. Сгибание рук со штангой в положении стоя ($\frac{1}{2}$ своего веса тела)						15	8	5	2	
6. Сгибание и разгибание рук в упоре а брусках						15	12	9	7	

7. В висе поднимание ног до касания перекладины	5	4	3	2	1	10	7	5	3
8. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по волейболу

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220

№	Наименование тестов	Год обучения	Оценка в очках (мужчины, женщины)			
			5	4	3	2
1.	Подача любым способом, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Выполнение верхней передачи двумя руками на технику	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
1.	Нападающий удар, количество раз	I	6	5	4	3
		II	7	6	5	4
		III	8	7	6	5
		IV	9	8	7	6
4.	Участие в двусторонней игре	I-IV	Экспертная оценка преподавателя			

Условия выполнения тестов по волейболу

1. подача выполняется любым способом. Попасть в площадку, не нарушая правил. Выполняется 10 подач.
2. Верхняя передача двумя руками в парах на расстоянии 6–7 метров друг от друга. Высота передачи 4–5 м (по количеству непрерывных передач). Из 10 передач каждым игроком. Экспертная оценка преподавателем. Нападающий удар из зон 4 и 2. Из 5 попыток в каждой

зоне. Попасть в площадку, не нарушая правил. Передачу для удара, выполняет игрок зоны

3. 4. Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по баскетболу

Наименование тестов	Оценка в очках								
	Женщины					Мужчины			
	5	4	3	2	1	5	4	3	2
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20				
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
6. 10 штрафных бросков	7-10	5-6	3-2						
7. 10 бросков в корзину после ведения	6-10	4-5	3	2	1	8-10	6-7	4-5	3
8. Участие в двусторонней игре	Экспертная оценка преподавателя								

Условия выполнения тестов по баскетболу

Штрафные броски. Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попадания и техника выполнения броска.

Ведение мяча с броском в корзину из – под щита. Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3 секунд с лицевой линией. По сигналу студент, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа – налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. Выполняется 10 бросков.

Участие в двусторонней игре. Экспертная оценка преподавателем общей технической, тактической подготовки и знание правил игры.

Контрольные тесты для оценки общефизической и спортивно-технической подготовленности студентов по мини- футболу

Наименование тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						50	40	30	20	
4. В висе поднимание ног до касания перекладины						10	7	5	3	
5. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	
6. Штрафной удар (с 5 раз)	4	3	2	1	0	5	4	3	2	
7. Двусторонняя игра.	Экспертная оценка преподавателем техники и тактики игры									

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места с двух ног.
5. Плавание 10 минут.
6. Броски баскетбольного мяча в корзину.
7. Упражнения на гибкость.
8. Выполнение упражнений на технику.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Основные положения методики закаливания.

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.

2 курс

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
2. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
3. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
4. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
8. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.

3 курс

1. Стресс и регуляция нервно-психического состояния организма.
2. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
3. Культура сексуального поведения человека.
4. Экологическая культура и здоровье.
5. Основы методики самомассажа.
6. Избыточный вес – угроза здоровью.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
8. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.

7.3. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре получают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Тесты по общефизической и спортивно-технической подготовке проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в университет и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце каждого семестра – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, временно освобожденные от практических и пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 15-25 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе В (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Распределение студентов по лечебным отделениям

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в различных учебных отделениях: основное, спортивное, специальное, инклюзивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) и физического развития, утверждается распоряжением проректора по учебной работе на основании представления заведующего кафедрой.

Студенты I курса в течение первого месяца учебного года проходят профилактический осмотр с целью определения группы здоровья для занятий физической культурой, после которого распределяются по учебным отделениям.

Студенты II и последующих курсов для продолжения занятий в основном и спортивном учебном отделении ежегодно представляют справки о возможности заниматься физической культурой без противопоказаний либо из поликлиники по месту жительства, либо из медучреждения при университете. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Прием в группы по элективным видам спорта основного отделения осуществляется с учетом интересов студента и расписания занятий на основе личного заявления.

Направления видов спорта определяется кафедрой, с учетом рабочих программ дисциплин, наличия материально технической спортивной базы университета, квалификацией преподавателей, а также популярностью вида спорта у обучающихся. Численный состав групп на занятиях по направлениям видов спорта основного учебного отделения составляет 12-15 человек.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты, имеющие спортивные разряды. Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий по избранным видам спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. На элективных занятиях в основном и спортивном отделениях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями междувузами. В специальное учебное отделение зачисляются студенты на основе решения врачебной комиссии (заключения ВК) о необходимости занятий в специальном отделении (группа А) или освобождения от занятий физической культурой (группа В). Зачисление в специальное отделение осуществляется в каждом семестре на основе соответствующих справок. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек.

Студенты, зачисленные в специальное учебное отделение, осваивают доступные им разделы учебной программы в форме теоретических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды зачисляются на основании медицинского заключения в инклюзивное учебное отделение. Перевод студентов из одной учебной группы по элективным видам спорта в другую осуществляется перед началом нового учебного семестра, с учетом вышеуказанных требований зачисления в отделения, по личному заявлению студента. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются. Занятия по практическому разделу программы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по

физической культуре и спорту» организуются в форме практических занятий по различным видам спорта и другой спортивно-оздоровительной деятельности.

8.2. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля: – помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 8-15-20 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Кроме основных показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы – один раз в месяц. Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Так как в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российская государственная библиотека - www.rsl.ru, www.leninka.ru
Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2. <http://www.iglib.ru> Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3. <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека журналов.

10. НЕОБХОДИМАЯ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Теоретический раздел

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий - теле-видео аппаратура.

Практический раздел

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, - спортивные залы.
- кабинет врача.

Контрольные занятия

- таблицы контрольных тестов физической и спортивно-технической подготовленности по видам спорта - тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

Для изучения дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

Наименование технического средства	Количество
Спортивные залы в СОКе, расположенном по адресу г. Нижний Новгород, Ул. Медицинская 5Б, Спортивный зал учебного корпуса №4, ул. Родионова, 190а Беговая дорожка на 1000 м в Лесопарковой зоне Щелоковский хутор	
Инвентарь: 1. Стойка для штанги — 1 шт. 2. Скамейка Vinner — 1 шт. 3. Скамейка Novis — 1 шт. 4. Обруч — 8 шт. 5. Гимнастические коврики — 10 шт. 6. Гири 24 кг — 2 шт. 7. Гири 32 кг — 2 шт. 8. Гири 16 кг — 1 шт. 9. Штанга олимпийская с замками — 1 шт. 10. Штанга маленькая — 1 шт. 11. Блины 5 кг — 2 шт. 15 кг — 2 шт. 10 кг — 2 шт. 2,5 кг — 2 шт. 12. Блины маленькие: 2,5 кг — 2 шт.	Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре и спорту, а также для организации работы спортивных секций имеется в достаточном количестве.

5 кг — 2 шт.	
10 кг — 2 шт.	
13.Гантели 10 кг- 2 шт	
12 кг — 2 шт.	
3 кг- 4 шт.	
1 кг — 10 шт	
14.Скамейка — 3 шт	
15.Скакалка — 10 шт	
16.Гимнастическая скамейка	
Proteus17.Тренажер Мини-степ	18
18.Тренажер Гипертензия Body-Salid	
19.Велотренажер ettler	
20.Тренажер	
	La
rsen21.Велотренажер Proteus	
22.Беговая дорожка Proteus	