

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 26.09.2022 16:30:27
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:

О.Г. Леонтьева


«21» 01 2022 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки

«Тенденции развития документационного обеспечения управления и
архивного дела»

Для студентов 1-2 курсов очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:

Старший преподаватель И.А. Титкова

Тверь, 2022 г.

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит Блок 1. Дисциплины (модули). Вариативная часть.

Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается на 1–3 курсах (1–5 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые при освоении курса «Физическая культура и спорт» (1 курс; 1 и 3 семестры).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать (понимать):**
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- **уметь:**
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приёмы страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– грамотно строить устную и письменную речь на русском языке;

● владеть навыками использования приобретённых знаний и умений:

– в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (2 курс, 4 семестр).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

● знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,

– организационно-правовые основы физической культуры и спорта,

– средства профилактики утомления,

– составляющие здорового образа жизни,

– коррекционные возможности физических нагрузок;

● уметь:

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

– использовать средства профилактики утомления,

– выполнять комплекс физических упражнений восстановления работоспособности,

– планировать и организовывать активный отдых,

– определять уровень энергозатрат при физических нагрузках;

● владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,

– ценностями физической культуры личности.

4. Объем дисциплины: 0 зачётных единиц, 328 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 328 часов.

При этом на семестры 1–2 приходится 0 зачётных единиц, 148 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 148 часов.

При этом на семестры 3–5 приходится 0 зачётных единиц, 180 академических часов, **в том числе контактная работа:** практические занятия – 180 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---	---

программы (формируемые компетенции)	
ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Семестр 1-2 – этап формирования компетенции начальный</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Знать: основные средства и методы физического воспитания.</p> <p>Семестр 3-5 – этап формирования компетенции: заключительный</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Знать: способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека.</p>

6. Форма промежуточного контроля зачет.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс(I,II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	42			

Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			6	
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
Тема 4. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.			18	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).			4	
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			12	
Тема 7. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины ,ног, рук, груди.			12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	42			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			6	
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .			18	
Тема 10. Комплексы упражнений.			18	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	

Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс(III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	38			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			6	
Тема 3. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			16	
Тема 4. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.			16	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	28			
Тема 5. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			4	
Тема 6. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..			12	
Тема 7. Комплексы упражнений на все группы мышц.			12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	38			
Тема 8. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			6	
Тема 9. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .			16	
Тема 10. Комплексы упражнений.			16	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	140		140	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Пилатес</i>	12			
Тема 1. Комплексы упражнений.			12	
<i>Раздел 2. Стретчинг</i>	12			
Тема 5. Комплексы упражнений.			12	
<i>Раздел 3. Ритмическая гимнастика</i>	12			

Тема 8.Комплексы упражнений.			12	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	40		40	
ИТОГО:	328		328	

2. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	60			
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.			10	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 3.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	48			
Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	

Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4			
Тема 13. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	52			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	48			

Тема 8. Совершенствованиетактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			8	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			8	
Тема 10. Совершенствованиетактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			8	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			8	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			16	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				
Тема 13. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	140		140	
3 курс (V семестр)				148
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	12			
Тема 1. Совершенствование техники ранее изученных приемов			12	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	24			
Тема 2. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			8	
Тема 3. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.			8	
Тема 4. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			8	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	40		40	
ИТОГО :	328		328	

3. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	58			
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди			16	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине			16	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.			16	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	54			
Тема 5. Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
Тема 6. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
Тема 7. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	44			
Тема 5. Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	
Тема 6. Выполнение стартов при плавании кролем на спине			10	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			12	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			12	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	40			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			14	
Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			14	
Тема 12. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			12	
<i>Раздел 3. Прикладное плавание</i>	20			

Тема 15. Техника ныряния.			10	
Тема 16. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			10	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	140		140	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1. Техника спортивного плавания</i>	24			
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			6	
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			6	
Тема 8. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			6	
Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс			6	
<i>Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.</i>	12			
Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.			6	
Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			6	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	40		40	
ИТОГО :	328		328	

4. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
<i>Раздел 2. Техническая подготовка атлетов.</i>	46			
Тема 3. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	
Тема 4. Техника выполнения упражнений со штангой			12	
Тема 5. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
Тема 6. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах			10	

<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	20			
Тема 7. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
<i>Раздел 4. Выполнение комплексов упражнений</i>	46			
Тема 9. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			16	
Тема 10. Мышцы спины. Грудные мышцы.			16	
Тема 11. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.</i>	48			
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			12	
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажерах			12	
<i>Раздел 3. Физическая подготовка атлетов.</i>	24			
Тема 5. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			24	
<i>Раздел 4. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	32			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			12	
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			10	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	140		140	
3 курс (V семестр)				

<i>Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений</i>	36			
Тема 6. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			12	
Тема 7. Мышцы спины. Грудные мышцы.			12	
Тема 8. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			12	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	40		40	
ИТОГО :	328		328	

Ш. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Характеристика элективных курсов по физической культуре.
2. Требования к студентам.
3. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.
4. Тесты для определения уровня физического состояния организма.
5. Оценка уровня физической подготовленности.

IV. Фонды оценочных средств

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции 1

ОК–8 – владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Семестры 1–2

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

<p>Начальный Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Физические упражнения (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поднимание туловища из положения лёжа на спине: Поднимание туловища выполняется в положении лёжа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, локти опущены. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение. Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером руки за головой в «замок», локти касаются опоры /для специальной медицинской группы/. 	<p>4 балла – правильное движение выполнено более 30 раз за минуту. 3 балла – правильное движение выполнено 26–30 раз за минуту. 2 балла – правильное движение выполнено 21–25 раз за минуту. 1 балл – правильное движение выполнено 16–20 раз за минуту. 0 баллов – правильное движение выполнено менее 16 раз за минуту.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Подтягивание на высокой перекладине: Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1–2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое. 	<p>4 балла – правильное движение выполнено 10 и более раз. 3 балла – правильное движение выполнено 8–9 раз. 2 балла – правильное движение выполнено 6–7 раз. 1 балл – правильное движение выполнено 5 раз. 0 баллов – правильное движение выполнено менее 5 раз.</p>
<p>Начальный Знать: основные средства и методы физического воспитания</p>	<p>Оценка правильности движений при выполнении упражнений (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поднимание туловища из положения лёжа на спине ● Подтягивание на высокой перекладине 	<p>Правильность движения – 1 балл</p>

Семестры 3–5

Этап формирования	Типовые контрольные задания для оценки знаний,	Показатели и критерии оценивания компетенции,
-------------------	--	---

компетенции, в котором участвует дисциплина	умений, навыков	шкала оценивания
<p>Заключительный</p> <p>Владеть:</p> <p>методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Практическое задание – продумать и показать комплекс упражнений (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> • для исправления физических недостатков посредством плавания • для увеличения бицепсов. 	<p>Каждое правильное упражнение – 1 балл.</p> <p>Правильная очерёдность упражнений – 1 балл.</p> <p>Наличие минимум 3-х упражнений – 1 балл.</p>
<p>Заключительный</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Физические упражнения (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 	<p>5 баллов – правильное движение выполнено более 17 раз.</p> <p>4 балла – правильное движение выполнено 16–17 раз.</p> <p>3 балла – правильное движение выполнено 14–15 раз.</p> <p>2 балла – правильное движение выполнено 12–13 раз.</p> <p>1 балл – правильное движение выполнено 9–11 раз.</p> <p>0 баллов – правильное движение выполнено менее 5 раз.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • «Угол» в висе на перекладине с касанием ногами места хвата 	<p>5 баллов – правильное движение выполнено минимум 15 раз.</p> <p>4 балла – правильное движение выполнено 11–14 раз.</p> <p>3 балла – правильное движение выполнено 9–10 раз.</p> <p>2 балла – правильное движение выполнено 7–8 раз.</p> <p>1 балл – правильное движение выполнено 5–6 раз.</p> <p>0 баллов – правильное движение выполнено менее 5 раз.</p>
<p>Заключительный</p> <p>Знать: основные средства и методы физического воспитания</p>	<p>Устный ответы на вопрос (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие виды упражнений используют для развития быстроты? • Что является объективным показателем состояния здоровья? 	<p>Полный правильный ответ – 2 балла.</p> <p>Частично правильный ответ – 1 балл.</p>

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

• **по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=883774>

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

б) Дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. М. Ахметов; А.М. Ахметов. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. - 91 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>

2. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 152 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

4. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. [Электронный ресурс]: метод.пособие / Л.В. Семашко. – М: Советский спорт, 2012. – 206 с., Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10849/>

5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

• **по направлению «Волейбол»**

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. - Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С. С. Даценко [и др.]; С.С. Даценко; К.А. Дашаев; Т.А. Злищева; В.В. Костюков; О.Н. Костюкова;

Х.К. Мааев; Р.Н. Николенко; В.В. Нирка; С.В. Ребров; В.И. Родионов; В.В. Рыцарев; В.П. Черемисин; ред. В.В. Рыцарев. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2.; Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

б) Дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. М. Ахметов; А.М. Ахметов. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. - 91 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>

2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

• **по направлению «Плавание»**

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=883774>

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

б) Дополнительная литература:

1. Ахметов А.М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. М. Ахметов; А.М. Ахметов. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. - 91 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29879.html>

2. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 152 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189>

3. Булгакова Н. Ж. Плавание [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=942805>

4. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 1: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 480 с., Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11820/>

5. Спортивное плавание : путь к успеху. [Электронный ресурс] Книга 2: в 2 кн. /под общ.ред. В.Н. Платонова. – М: Советский спорт, 2012. – 544 с., Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/11821/>

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=883774>

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

б) Дополнительная литература:

1. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов [Электронный ресурс]. – М: Директ-Медиа, 2016 – 170 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

2. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев; В.Н. Бурмистров; С.С. Бучнев. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

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

- **по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»**

<http://www.pilates.net.ru/>

<http://www.stroineemvmeste.ru-blog-pilates-dlya-poxudeniya-215.url/>

- **по направлению «Волейбол»**

<http://www.volley.ru/pages/466/>
<http://www.volley4all.net/>

- **по направлению «Плавание»**

<http://www.swimming.ru>
<http://www.plavanie.narod.ru>
<http://swimm.narod.ru>
<http://swimming.hut.ru>

- **по направлению «Атлетическая гимнастика»**

<http://e.lanbook.com>
<http://sportswiki.ru>
<http://www.steelfactor.ru>
<http://dailyfit.ru>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Характеристика элективных курсов по физической культуре

«Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

На современном этапе фитнес очень популярен. Различными его видами занимается абсолютное большинство населения, занимаясь индивидуально или организовываясь в группы. Одним из направлений фитнеса является

Пилатес – комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Это один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Упражнения этой системы очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Список можно продолжать бесконечно.

Стретчинг – система упражнений на растягивание и один из способов повышения двигательной активности и одновременно снижение эмоционально-психической напряженности. Занятия стретчингом позволяют улучшить координацию движений, восстановить полноценное движение в случае травм,

заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Расслабление мышц способствует улучшению самочувствия. Система упражнений стретчинга позволяет решить ряд частных задач: при растяжках мышечная система повышает двигательную активность, и улучшается подвижность суставов, укрепляются и разрабатываются глубокие мышцы, которые невозможно задействовать на тренажерах. Развивается легкость и гибкость всего тела, улучшается координация и кровообращение, понижается нагрузка на хрящи суставов и межпозвоночные диски – основной результат – улучшение общего состояния всего организма.

Одним из средств оздоровления, эстетического воспитания и гармонического развития выступает **ритмическая гимнастика**, воздействие которой выражается, прежде всего, в положительном влиянии на деятельность сердечнососудистой системы. В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений, поскольку сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь в ткани. Соответственно увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и питающих мышцу сердца, благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы. Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем.

«Волейбол»

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

«Плавание»

Плавание как средство физического воспитания является жизненно важным прикладным навыком, также это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство, и популярнейший вид спорта. Это определяет важность изучения данной дисциплины. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков, формированию стойких двигательных стереотипов, связанных с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как

сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Оно способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

«Атлетическая гимнастика»

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она позволяет осуществлять тренировку сердечнососудистой системы и других жизненно важных систем организма, через развитие мускулатуры. Активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Способствует исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Занятия атлетической гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Атлетическая гимнастика является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

2. Требования к студентам

Для студентов всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.

2. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

3. Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма занимающихся.

Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачета, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по физическому воспитанию с целью повышения его эффективности.

4. Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:

- *на первом курсе обучения* - оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений;

- *на втором курсе обучения* - оценка умения составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному заболеванию, владеть приемами массажа и самомассажа.

- *на третьем курсе обучения* - оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия.

5. Требования к выполнению упражнений:

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

- Силовые упражнения (по выбору):

- группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)

- угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)

- поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)

- приседания с отягощением из и.п. – стойка ноги врозь, до касания грузами коврика.

- Прыжковые упражнения (по выбору):

- прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)

- прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)

- упор–присев – упор –лежа (раз)

- прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)

В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов. К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований. Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы или пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе

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

3. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5–6-й семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

4. Тесты для определения уровня физического состояния организма

• Индекс Рюфье

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \frac{\text{-----}}{10}$$

Оценка работоспособности сердца:

Индекс менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

• Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25–50% – "хорошо", 51–75% "удовлетворительно",

76–100% - "неудовлетворительно", более 101% – "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте – "хорошо", на 3-й – "удовлетворительно", на 4-й – "неудовлетворительно".

• Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

• Оценка массы тела девушек и юношей 18–24 лет

Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12% у женщин и на 7–9% у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11% у мужчин и 12–14% у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17% у женщин и на 12% у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах плюс - минус 1,3–2,0 кг.

• Ортостатическая проба

При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении лёжа и через минуту в положении стоя.

Оценка результатов ортостатической пробы

<i>ЧСС после нагрузки</i>	<i>Оценка реакции</i>
Учащение ЧСС на 6-12 уд./мин.	Хорошая
Учащение ЧСС на 13-18 уд./мин.	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд./мин.	Неудовлетворительная

5. Оценка уровня физической подготовленности

Девушки

а) силовые способности мышц брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

• из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);

• из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднятие разноименных руки и ноги (голову не поднимать);

• из упора *стоя на коленях, кисти рук параллельны* - сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);

- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°);

б) общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для девушек 17-22 лет

Показатель	5	4	3	2	Г
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

Оценка уровня развития гибкости у девушек 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Юноши

а) силовые способности оцениваются индивидуально по субъективному ощущению появления утомления при выполнении контрольного упражнения.

У мужчин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднятие туловища до касания локтями колен;
- из положения лежа на животе, руки вперед, поочередное поднятие разноименных руки и ноги с пригибанием туловища (голову не поднимать);
- из положения упора лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед (угол между бедром и голенью 90°).

б) выносливость оценивается количеством метров, пробегаемых за 6 минут (возможно чередование бега с ходьбой).

Оценка 6-минутного теста для юношей 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1100	1000

в) гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

Оценка уровня развития гибкости у юношей 17–22 лет

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	15	10	8	-> 5	0

Если студенты распределены на специальные медицинские группы строго по диагнозам их заболеваний, то преподавателю предоставляется право на введение дополнительных специальных тестов. Например, теста для определения силовой выносливости студентов, имеющих нарушения осанки и сколиозы, или теста для определения гибкости суставов больных остеохондрозом и др.

Направление «Волейбол»

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка:

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.

Направление «Плавание»

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем

Направление «Атлетическая гимнастика»

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100 м (сек.)	1 5.7	1 6.0	1 7.0	1 7.9	1 8.7	1 3.2	1 3.8	1 4.0	1 4.3	1 4.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
вес до 85 кг	6 0	5 0	4 0	3 0	2 0	1 5	1 2	9	7	5
вес более 85 кг						1 2	1 0	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин., сек.)										
вес до 70 кг	1 0.15	1 0.50	1 1.20	1 1.50	1 2.15					
вес более 70 кг	1 0.35	1 1.20	1 1.55	1 2.40	1 3.15					
Бег 3000 м (мин., сек.)										
вес до 85 кг						1 2.00	1 2.35	1 3.10	1 3.50	1 4.30
вес более 85 кг						1 2.30	1 3.10	1 3.50	1 4.40	1 5.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тест на скоростно-силовую подготовленность

Бег на 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2–3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус

наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Тест на силовую подготовленность

1. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз):

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз):

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Тест на общую выносливость

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

6. Требования к рейтинг-контролю

В каждом семестре сумма рейтинговых баллов – 100. Распределение баллов по рейтинговым модулям: модуль 1 = 50 баллов, модуль 2 = 50 баллов.

Студент, набравший менее 50 баллов, должен сдавать зачёт, состоящий из практических заданий (на выполнение физических упражнений) и соответствующих устных вопросов. В ходе освоения дисциплины студенты сдают три зачёта.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)

1. Образовательные технологии

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей

развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

2. Перечень информационных справочных систем, используемых при освоении дисциплины

- ЭБС издательского дома «ИНФРА-М» (URL: <http://znanium.com/>)
- ЭБС издательства «Лань» (URL: <http://www.e.landbook.com/>)
- ЭБС издательства «Юрайт» (URL: <https://www.biblio-online.ru/>)
- ЭБС «РУКОНТ» (URL: <http://www.rucont.ru/>)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (URL: <http://biblioclub.ru/>)
- ЭБС «IPRbooks» (URL: <http://www.iprbookshop.ru/>).
- электронная библиотека eLIBRARY.RU.

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

<p>Учебный корпус № 3(170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35) № 320, Спортивный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка в/б официальная Rezac 2. Щит баскетбольный игровой (2ед.) 3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 4. Карманы для антенн (2 ед.) 5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.) 6. Мячб/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 7. Мячб/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 8. Мяч в/б MIKASAMV-250 (20 ед.) 9. Мячф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.) 10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.) 11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.) 12. Сетка для бадминтона 13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.) 14. Трос для в/б сетки 15. Утяжелители 1 кг (3 ед.) 16. Утяжелители 2 кг (3ед.) 17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.) 18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.) 19. Медицинбол 2 кг (15 ед.) 20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)
<p>Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35), № 321 Малый спортивный зал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стол н/т складной "Startline Olimpic"(2 ед.) 2. Гриф L - 2000mm d-50mm замок гл. втулка 3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног 4. Скамья регулируемая "Атлетическая" (3 ед.)

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Скамья регулируемая "Юниор" (2 ед.) 6. Стеллаж для хранения гимнастических палок 7. Стойка для бодибаров пристенная 8. Стойка регулируемая для штанги "Юниор" (2 ед.) 9. Тренажер VMG-4800 10. Блок для мышц спины верхняя тяга 11. Гиперэкстензия наклонная 12. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра 13. Скамейка гимнастическая на металлических ножках 2,5 м (4 ед.) 14. Гантель 20 кг (разборная) (2 ед.) 15. Бодибар 3 кг (4 ед.) 16. Бодибар 4 кг (4 ед.) 17. Бодибар 7 кг (2 ед.) 18. Гантели (12 ед.) 19. Гантели обливные 1 кг (10 ед.) 20. Гантели обливные 2 кг (10 ед.) 21. Гантель 20 кг 22. Гиря 23. Гриф L-1830 mm d- 25mm (2 ед.) 24. Диск обрез.черный d- 26 мм 10 кг (4 ед.) 25. Диск обрез.черный d- 26 мм 15 кг (4 ед.) 26. Диск обрез.черный d- 26 мм 20 кг (4 ед.) 27. Диск обрез.черный d- 26 мм 5 кг (4 ед.) 28. Диски обрез.чер. d-26 mm 10 кг (2 ед.) 29. Диски обрез.чер. d-26 mm 15 кг (2 ед.) 30. Диски обрез.чер. d-26 mm 2,5 кг (2 ед.) 31. Диски обрез.чер. d-26 mm 20 кг (2 ед.) 32. Диски обрез.чер. d-26 mm 5 кг (2 ед.) 33. Зеркала б/цв влаг 34. Зеркала б/цв влаг 3 шт (3 ед.) 35. Навес для прессы с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (2 ед.) 36. Гантель 1,5 кг (10 ед.) 37. Гантель 10 кг (разб.Ок) (2 ед.) 38. Мешок боксерский 39. Гриф EZ-образ. 25 мм 40. Гиря 24 кг (2 ед.) 41. Гиря 16 кг (2 ед.) 42. Гантель 26 кг (разборная) 43. Сетка для настольного тенниса (2 ед.) 44. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)
<p>Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь, Садовый пер., д. 35), №323 Спортивный клуб</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100 3. Компьютер ASCEl/400/64/8,4/SVGАсклавиатуройMITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велозргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Стол н/т складной StartLineSport (2шт) 8. Дартс 17" (21 ед.)

	<ul style="list-style-type: none"> 9. Коврик гимнастический (48 ед.) 10. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 11. Скакалка кож.с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.) 12. Мяч для настольного тенниса (30 ед.)
<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 209 Спортивный зал (игровой)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением 2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.) 7. Ключка хоккейная композитная Заряд АК12(55 ед.)
<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 222 Спортивный зал (гимнастический)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Жердь 2. Жердь 3. Кольца гимнастические 4. Конь гимнастический 5. Мостик гимнастический 6. Стенка гимнастическая (19 ед.) 7. Мат (7 ед.) 8. Мат гимнастический 1*2 м (16 ед.) 9. Столтеннисный Start Line Compact (10 ед.)
<p>Учебный корпус № 9, (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24), № 406 Тренажерный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Тренажер "House fit" DH-8940HP 2. Комплект тренажеров 3. Комплект тренажеров 4. Скамья под штангу Машина СМИТА House Fit 5. Тренажер силовой "FINNLO AUTARK 1000" 6. Тренажер силовой "FR401" HG-2019" 7. Тренажер силовой HAMMER BERMUDA XTR ULTRA 8. Подставка для штанги профи 9. Стойка для блинов 10. Штанга тренировочная 132,5 кг 11. Штанга тренировочная 75 кг VASIL 12. Стойка для блинов
<p>Корпус А (170100, г. Тверь, Студенческий пер., д. 13) № 302 Учебная аудитория. Тренажерный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стойка под гантели 2. Информационный щит на ПВХ 1,5 x1м 3. Беговая дорожка D71T (2 ед.) 4. Гребной тренажер Concept2 Model D с экраном PM5 5. Тренажер Hardman HM-816 сведение/разведение ног сидя 2 в 1 6. TRX петли (6 ед.) 7. Тренажер для развития мышц голени из положения сидя 8. Тренажер для мышц бедра-сгибатель 9. Тренажер жим от груди сидя (свободный груз)

	<p>10. Тренажер силовая рама</p> <p>11. Кроссовер регулируемый с турником (грузоблочный)</p> <p>12. Силовой тренажер Hardman HM-441 пресс-машина (Хаммер)</p> <p>13. Гантель 45 кг (2 ед.)</p> <p>14. Гантель 42,5 кг (2 ед.)</p> <p>15. Стол массажный маленький метал. 185*62</p> <p>16. Скамья для жима универсальная</p> <p>17. Гриф для штанги</p> <p>18. Тренажер "Машина Смитта"</p> <p>19. Жим ногами</p> <p>20. Тренажер жим вверх</p> <p>21. Тренажер грудь-дельта машина</p> <p>22. Наклонный жим со сведением</p> <p>23. Тренажер жим горизонтальный со сведением</p> <p>24. Скамья для наклонного жима</p> <p>25. Скамья для горизонтального жима</p> <p>26. Тренажер тяга верхнего блока, тяга нижнего блока</p> <p>27. Т-тяги в наклоне (тяги с упором в грудь)</p> <p>28. Независимая вертикальная рычажная тяга с разведением</p> <p>29. Независимая гребля сидя с упором в грудь "Рычажная тяга"</p> <p>30. Тренажер Жим от груди сидя</p> <p>31. Баннер с монтажом</p> <p>32. Ферма для установки бокс-снарядов до 100 кг</p> <p>33. Мешок боксерский 60 кг ЛЕКОШатер-палатка с москитной сеткой 3*3</p> <p>34. Шатер-палатка с москитной сеткой 3*3 (2 ед.)</p> <p>35. Тренажер-шведская стенка Элит (2 ед.)</p> <p>36. Шведская стенка ЭЛИТ без скамьи (2 ед.)</p> <p>37. Навес для пресса для шведской стенки ЭЛИТ</p> <p>38. Дорожка беговая электрическая LARSEN-GLP 3205</p> <p>39. Велотренажер магнитный PEC-7088</p> <p>40. Степ-платформа 3 уровня (2 ед.)</p> <p>41. Штанга тренировочная 132,5 кг</p> <p>42. Гриф для штанги до 180 кг</p> <p>43. Скамья под штангу горизонтальная В-10</p> <p>44. Тренажер Скамья "Скотта" (бицепс-парта)</p> <p>45. Тренажер гиперэкстензия Body Solid (угол 45 град)</p> <p>46. Велоэллипсоид INFINITI XT-7</p> <p>47. Тренажер "Супер шагатель"</p> <p>48. Велотренажер электромагнитный PEC-4988 горизонтальный</p> <p>49. Дорожка беговая электрическая LARSEN-GLP 3205</p> <p>50. Стойка С6 под блины</p> <p>51. Стойка для гантелей двурусная L-1500</p> <p>52. Скамья для пресса выгнутая SE 510</p> <p>53. Гриф для штанги EZ-образный d50</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> 54. Гриф для штанги 1250x50 мм (с замками) 55. Шкаф 4-х дверный 56. Шкаф металлический 57. Скамья для раздевалок односторонняя с полкой под обувь 1500 (4 ед.) 58. Административная стойка 59. Зеркало б/ц 4 мм 1500x1750 мм с обработкой (4 ед.) 60. Стол н/т складной Starline Olympic (2 ед.) 61. Гантели обливные 1 кг (10 ед.) 62. Гантели обливные 2 кг (8 ед.) 63. Коврик гимнастический (30 ед.) 64. Набор бадминтонный (2 ракетки в чехле) (10 ед.) 65. Палка гимнастическая 1,1м (20 ед.) 66. Стойка для гантелей 67. Мяч для настольного тенниса (30 ед.) 68. Ракетка н/т DONIC (2 ед.)
<p>Учебно-лабораторный корпус (170021, г. Тверь, ул. Прошина, д. 3, корпус 2) № 120 Тренажерный зал</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Велосипед Stels Navigator 650 Disc (7 ед.) 2. Лыжи FISCHER RCS Carbon (2 ед.) 3. Лыжи FISHER RCS SKATING 182 4. Лыжи FISHER RCS SKATING Plus (3 ед.) 5. Тренажер Ercolina с креплениями в компл. 6. Сетка для улавливания мячей настольная Donic 420255 7. Автоматическое устройство "робот" для метания мячей 8. Скамья "Скотта" 9. Скамья для жима со страховочными упорами ALIV 10. Стойка для приседаний 11. Накатка г.Владимир 6 ножей 12. ЛыжиФишер SPEEDMAX SKATE PLUS 187 см 13. Роллеры Swenor Skate Elite (3) 14. Мяч баскетбольный Spalding TF-1000 Legacy p.7 15. Гриф для штанги олимпийский хром до 250 кг (2 ед.) 16. Стенд информационный (4 ед.) 17. Скамья для жима гориз. со страховкой 18. Стол для армрестлинга универсальный 19. Мяч волейбольный MIKASA MVA 300 (12 ед.) 20. Корзина для мячей "GALA" (3 ед.)
<p>Учебно-лабораторный корпус (170021, г. Тверь, ул. Прошина, д. 3, корпус 2) № 126 Спортзал</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Стол н/тенис складной Startline Olympic (2 ед.) 2. Сетка волейбольная "KV REZAC" 3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног 4. Стеллаж для хранения гимнастических палок 5. Тренажер BMG-4800 6. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 7. Велоэргометр BC 7200 8. Гиперэкстензия наклонная 9. Степпер эллиптический 10. Стол н/т складной StartLineSport (4ед.) 11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц

	бедра 12. Бодибар 3 кг 13. Бодибар 4 кг 14. Бодибар 6 кг (2 ед.) 15. Коврик гимнастический (30 ед.) 16. Мячб/б SPALDING TF 250 (20 ед.) 17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (5ед.) 18. Мяч для аэробики (75см) (20 ед.) 19. Набор бадминтонный (2 ракетки в чехле) (7 ед.) 20. Навес для прессы с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (3ед.) 21. Палка гимнастическая 1,1м (30ед.) 22. Сетка в/б тренировочная Rezac 23. Стойка для гантелей 24. Мяч для настольного тенниса (40 ед.) 25. Сетка для настольного тенниса (3 ед.) 26. Мяч волейбольный MVA300 (2 ед.)
Учебный корпус № 7 (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 22) № 224 Спортивный зал (игровой)	1. Щит баскетбольный игровой (2 ед.) 2. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.) 3. Карманы для антенн (2 ед.) 4. Мячб/б SPALDING TF 250 (10 ед.) 5. Мячб/б SPALDING TF 250 (7 ед.) 6. Сетка в/б тренировочная Rezac 7. Мяч в/б MIKASAMV-250 (10 ед.) 8. Трос для в/б сетки 9. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.) 10. Мяч волейбольный MIKASA (10 ед.)

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п. п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	Раздел V	Внесение изменений в перечень основной и дополнительной литературы на основе ЭБС	Протокол № 6 от 21.01.2022